
Победитель III
Национального
конкурса
среди печатных СМИ
"Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№19 (179) 9 октября 2008 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам Для работников здравоохранения

Сегодня в номере

Комитет по здравоохранению Мингорисполкома внес на рассмотрение Совета министров ряд предложений по борьбе с перегруженностью системы здравоохранения. О некоторых мерах, при помощи которых предполагается снизить нагрузку на врачей и расходы на обслуживание населения, рассказывает председатель комитета Дмитрий ПИНЕВИЧ. стр. 3

«Ноу-хау» из картофеля

Количество блюд, приготавливаемых из картофеля, уже давно перевалило за тысячу. Свои предложения по расширению ассортимента картофельных деликатесов решили озвучить и отечественные ученые. Корреспондент «ЗГ» побеседовал об этом с кандидатом биологических наук Инессой ПАРОМЧИК. стр. 7

В рубрике «PUNCTUM SALIENS»:

Фитоэстрогены: правда и вымысел

В составе пищевых добавок и косметической продукции встречаются ингредиенты, называемые фитоэстрогенами. Если верить рекламе, фитоэстрогены могут все. Они устраняют сухость и дряблость кожи, повышают ее упругость, замедляют старение, благотворно влияют на кожу и волосяные фолликулы, предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и даже болезни Альцгеймера. Сколько правды в этих утверждениях? стр. 8

Борьба за здоровье населения принимает оборонительный характер



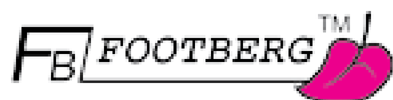
А также астрологический прогноз здоровья на 9 - 23 октября стр. 15

FB FOOTBERG TM
Производство Республики Беларусь

ул.Долгобродская, 14, 220037, г. Минск, т./ф. (017) 230-80-82, 230-71-34, 8 (029) 680 71 34
E-mail: footbergmarket@mail.ru, footberg@footberg.ru.

Футберг (000)

www.footberg.ru



Лиц.: МЗ РБ от 04.05.2005 до 04.05.2010 №02040/0197726

Производство широкого ассортимента стерильного хирургического шовного материала в комплекте нить-игла атравматическая и лигатура для всех областей хирургии. Для комплектации используется сырье лучших мировых производителей, сертифицированное по системе качества ISO.
Эксклюзивный поставщик изделий медназначения (хирургических травматических игл, стерильного хирургического гемостатического воска для костной ткани, гемостатических коллагеновых губок и др.).

Новости

В Беларуси будут увеличены ассигнования на закупку лекарств и медтехники

В 2009 году в Беларуси на закупку лекарственных средств, изделий медицинского назначения, медицинской техники, расходных материалов будет выделено в 1,8 раза больше средств, чем в 2008 году, сообщил министр здравоохранения Василий Жарко на открытии выставки «Медицина 2008».

Как сообщил В.Жарко, объем закупок лекарственных средств, изделий медицинского назначения, медицинской техники увеличивается ежегодно. Если раньше объем закупок лекарственных средств составлял порядка 25-26% от общего объема закупок в системе здравоохранения, то по итогам 2008 года этот показатель возрастет до 29%. Кроме того, с 7-8% до 12% от общего объема закупок увеличится приобретение изделий медицинского назначения.

При этом, по словам В.Жарко, Минздрав совместно с Национальной академией наук, Министерством промышленности, Государственным военно-промышленным комитетом и другими заинтересованными организациями разработал программу реализации мер по увеличению отечественного производства изделий медицинского назначения и медицинской техники.

Врачи РНПЦ «Кардиология» провели вторую операцию по имплантации искусственных желудочков сердца

Врачи Республиканского научно-практического центра «Кардиология» провели вторую операцию по имплантации искусственных желудочков сердца. Об этом сообщил директор РНПЦ Александр Мрочек.

«Пациентом стал молодой мужчина с диагнозом дилатационная миокардиопатия. Операцию провели белорусские кардиохирурги с помощью своих коллег из Чехии и Германии», – рассказал Александр Мрочек.

Первая такая операция прошла в январе 2008 года. Тогда искусственные желудочки сердца – сердечные насосы с запрограммированной частотой сокращений – были имплантированы 23-летнему Михаилу Ларину.

Больные с диагнозом дилатационная миокардиопатия являются кандидатами на операцию по трансплантации сердца. Это связано со значительным ухудшением работы всех органов вследствие слабости сердечной мышцы и нарушения кровоснабжения всего организма.

Подобные операции выполняются в 30 кардиохирургических центрах мира. К их списку теперь присоединился и РНПЦ «Кардиология», сообщает БЕЛТА.

IV международный стоматологический форум
СТОМАТОЛОГИЯ БЕЛАРУСИ
выставка и конференция
belarusdent
28-31.10.2008
Дворец молодежи (Старовиленский тракт, 41)
г. Минск
ОРГАНИЗАТОР:
выставочная компания
ЗАО«Техника и коммуникация» (Т&С)
ПОД ПАТРОНАЖЕМ:
Министерства здравоохранения Республики Беларусь,
Белорусской Стоматологической Ассоциации
VII Международная научно-практическая конференция по стоматологии
tc.by
Тел.: (+ 375 17) 226 90 14(7), 203 68 67(9)
Факс: (+375 17) 203 33 86
E-mail: medica@tc.by
T&C
ЗАО "Техника и коммуникации"
международные выставки в Беларуси

Эпидемия гриппа начнется в зимний период

Уже сегодня несколько тысяч человек обратились к медикам с симптомами гриппа. Однако специалисты уверены: эпидемия начнется только в январе – начале февраля.

– Эпидемия гриппа наступит в привычное для Беларуси время, – рассказала главный эпидемиолог Минздрава Инна КАРАБАН. – Ожидается она средней тяжести с циркуляцией вирусов смешанного типа – А и В. Но о прививке стоит подумать уже сейчас. Чтобы ее действие было наиболее эффективным, вакцину необходимо ввести за 2–3 месяца до наступления эпидемии. Прививочная кампания начнется уже в середине октября и продлится до начала зимы.

По словам Инны Карабан, Министерство здравоохранения уже закупило в России 627 328 доз «живой» вакцины для взрослых и детей с 3 лет. Отличие «живой» вакцины в том, что она вводится в организм с использованием аэрозолей. «Вакцина действует более эффективно, если попадает в организм тем же путем, по которому могут проникнуть вирусы», – объяснила специалист. «Живая» противогриппозная вакцина уже использовалась прошлой зимой. Кроме того, закуплено 12 250 доз для детей.

В первую очередь прививаться будут люди с хроническими заболеваниями дыхательных путей, нарушениями функций почек, иммунодефицитом, нарушениями в работе эндокринной системы, со склонностью к частым простудным заболеваниям. Основную же группу риска во время эпидемии составляют дети старше 5 лет, подростки и люди старше 65 лет.

Как и в прошлые годы, бесплатную прививку получат те, кто по роду своей деятельности относится к группе высокой вероятности заражения: работники медицинских учреждений, домов ребенка, птицеперерабатывающих предприятий, работники транспорта и питания.

Вакцинация остальных граждан пройдет на платной основе, сообщает «Рэспубліка».

Медработники Минска с октября начнут получать ежемесячные доплаты к окладам

В столице работники учреждений здравоохранения, подведомственных Мингорисполкому, с октября будут получать ежемесячные доплаты к окладам, сообщил председатель комитета по здравоохранению Мингорисполкома Дмитрий Пиневич.

Решение о стимулировании труда работников учреждений здравоохранения, финансируемых из бюджета города, было принято 19 сентября текущего года на сессии Мингорсовета. 1 октября этот документ вступает в силу.

Надбавки в размере 2 базовых величин ежемесячно получит каждый врач и каждая медсестра, одну базовую – младший медперсонал (в настоящее время базовая величина равняется Br35 тыс.).

Далее при назначении доплат будет применяться дифференцированный подход в зависимости от направления деятельности и вклада медика в сохранение здоровья. Так, врачи первичного уровня медицины (а именно здесь начинают и заканчивают лечение 80% пациентов) получат к окладам дополнительно по 4 базовые величины ежемесячно. Это участковые педиатры и терапевты, а также врачи скорой помощи. По 3 базовые будут выплачивать фармацевтам и провизорам.

Учитывая, что на первом месте в структуре смертности находятся болезни системы кровообращения, повышенные надбавки назначены кардиохирургам, работающим в интервенционной медицине, от 9 до 12 базовых в зависимости от квалификационной категории. От 5 до 7 базовых величин получат врачи городского и районных кардиоцентров. Онкологам (на долю этих заболеваний в столице приходится почти 20% в структуре смертности населения) решено выплачивать от 1 до 6 базовых величин.

Всего доплаты из столичного бюджета получат 770 онкологов, около 100 кардиохирургов, 1,3 тыс. работников первичного звена здравоохранения. На выплату доплат к должностным окладам медиков из бюджета столицы потребуется Br30,1 млрд. ежегодно.

В январе-июле текущего года средняя заработная плата в системе здравоохранения Минска (с учетом совместительства и дежурств) составила Br755 тыс., врачей – Br1,1 млн., среднего медперсонала – Br730 тыс.

Акция «Сеанс здоровья» стартовала 30 сентября в Минске

Первый из «сеансов», на которых белорусским женщинам должны объяснить необходимость постоянного контроля над состоянием здоровья этого красивого, но очень уязвимого органа и научить их правильно делать самообследование, проходил в кинотеатре «Центральный».

Именно кинозалы и кинопроекционные кабинеты должны стать площадками для проведения последующих этапов акции, которые планируется организовать не только в столице, но и в различных регионах Беларуси. Это объясняется тем, что в качестве главного средства информирования и убеждения организаторы «Сеансов здоровья» выбрали «важнейшее из искусств». Научно-популярный фильм «Надежда», снятый студией CIMMUS при поддержке фармацевтической компании Bionorica, рассказывает о судьбах женщин, заболевших раком груди, и в ненавязчивой форме дает рекомендации по своевременному выявлению этой страшной болезни и грамотному к ней отношению. Анимационные вставки наглядно показывают процесс возникновения и развития болезни и разъясняют механизмы, действующие при этом. После этих картинок, показывающих, как раковые клетки под воздействием тепла и механического воздействия распространяются по организму, женщины вряд ли забудут, что боли в груди ни в коем случае нельзя «лечить» при помощи массажа и горячих компрессов. Эффект тринадцатиминутного фильма, показываемого на «Сеансах здоровья» дополняется и закрепляется советами заведующего отделом онкомаммологии РМНПЦ онкологии и медицинской радиологии Леонида Путырского, который, вместе со своим сыном Юрием, также маммологом, был инициатором его создания. Помимо рассказов о том, как сохранить грудь здоровой и красивой, посетителям «сеансов» предлагается послушать чтение стихов в его исполнении и посмотреть эстрадные номера в исполнении известных белорусских артистов.

Борьба за здоровье населения принимает оборонительный характер

Комитет по здравоохранению Мингорисполкома внес на рассмотрение Совета министров ряд предложений по борьбе с перегруженностью системы здравоохранения. О некоторых мерах, при помощи которых предполагается снизить нагрузку на врачей и расходы на обслуживание населения, рассказывает председатель комитета Дмитрий ПИНЕВИЧ.



– Если разделить общее количество обращений к врачам в Минске на количество жителей города, то получится, что каждый минчанин заболевает один раз в год. Точнее, на 100 тысяч населения приходится 101 тысяча первичных заболеваний. Накопленная заболеваемость составляет более 170 тысяч заболеваний на 100 тысяч населения.

Очень велико и среднее количество посещений минчанами медучреждений – около 12 раз за год на каждого человека. В среднем, каждый пятый житель столицы хотя бы один раз за год госпитализируется в клинические учреждения городского или республиканского подчинения. Конечно же, первоочередная наша задача – провести комплекс мероприятий, в том числе и определенных годом здоровья, которые способствовали бы снижению заболеваемости. Помимо борьбы за улучшения состояния здоровья населения, необходимо бороться и со сверхнормативной обращаемостью.

Одной из причин перегруженности поликлиник является внутренняя проблема нашего здравоохранения – бюрократизация управленческого аппарата и всей системы в целом. Большой вклад при этом вносят и бюрократические машины других министерств и ведомств, в частности, Министерства образования, Министерства промышленности и Министерства труда. Я имею в виду различные профосмотры, периодические медицинские осмотры, выдача разнообразных справок – мы выдаем их около 2 миллионов в год. Это невероятно большая нагрузка на медиков, и мы надеемся, что в ближайшее время ее удастся несколько ослабить. Недавно этот вопрос рассматривался на уровне Горисполкома и Министерства здравоохранения. Ими было принято решение о разработке новой процедуры, которая должна существенно облегчить жизнь как пациентам, которые обращаются за различными медицинскими документами, так и медперсоналу, у которого останется больше времени непосредственно на лечение больных и профилактику заболеваний.

Помимо этого, предполагается серьезно ужесточить процедуру выдачи больничных листов и контроль над соблюдением режима больным.

– Чем вызвана необходимость принятия этих мер, которые явно будут непопулярными?

– К сожалению, в нашем социально ориентированном государстве на сегодняшний день выгодно болеть. Особенно это касается острых респираторных заболеваний, простуд, больничных листов по уходу и тому подобного. Решить эту проблему нам представляется возможным путем снижения уровня оплаты больничных листов. По моему твердому убеждению, больничный лист не должен оплачиваться в размере 100% оклада, как это делается сейчас в первые десять дней заболевания. Исключением могут являться только особенно тяжелые заболевания, перечень которых должен быть составлен отдельно. Тогда граждане будут заинтересованы в сохранении своего здоровья на уровне личного материального интереса. Кстати, эта проблема очень остро стоит не только перед системой здравоохранения, но и перед работодателями. Некоторые крупные предприятия уже пытаются найти пути ее решения. Одним из таких путей является принятие мер по дополнительному материальному стимулированию тех сотрудников, которые не берут больничный лист в течение определенного периода, например, года или полугода.

– А для чего нужен контроль над соблюдением режима?

– К нам нередко обращаются возмущенные работодатели и предъявляют претензии: почему мы выписали больничный их сотруднику, который в процессе своей «болезни» был замечен в магазине, в сберкассе, при посещении публичной библиотеки. А мы даже не имеем права призвать его к ответственности.

Сегодня нарушением больничного режима считается нахождение пациента за пределами Минской кольцевой автодороги или в том случае, если он замечен в состоянии алкогольного опьянения. Все остальное, против всякой логики, ему разрешено. Но, если человек способен дойти до магазина, почему бы ему не сходить на работу?

Раньше были известны факты явного и массового использования больничных в личных целях. Как только предприятие останавливалось, количество больничных, взятых его сотрудниками, резко возрастало, особенно активно использовались листы по уходу за больными.

На больничном листе должны находиться только те, кто действительно нетрудоспособен или те, у кого обнаружено вирусное заболевание.

–В последнее время многие пациенты жалуются на то, что им с большим трудом удается получить «больничный». Врачи, ссылаясь на неофициальное распоряжение «сверху», выписывают его крайне неохотно и стараются всеми силами избежать этого.

– Вот именно в этом и заключается проблема: больничный у нас давно стал предметом торга между врачом и пациентом. Нашим людям необходимо понять, что плох врач или хорош, по их мнению, диагноз ставит он. И только он должен принимать решение о выдаче больничного.

Ни в одной системе здравоохранения мира нет такой практики, чтобы пациент командовал врачу, выписывать ли ему больничный, и на сколько дней. А у нас это в порядке вещей. Мне самому не раз доводилось сталкиваться с такими пациентами. Я знаю, что у них достаточно упорства, чтобы «выбить» из врача больничный, пригрозив ему жалобами в вышестоящие инстанции.

– Не опасаетесь ли вы, что люди, боясь понести материальные потери, не будут выходить на больничный даже в случае, когда это необходимо? Ведь это может серьезно ухудшить общее состояние здоровья населения. Возможно также, что многие будут пытаться перенести на ногах и вирусные заболевания, тем самым ухудшая эпидемиологическую ситуацию…

– В той же Москве, зайдя в поликлиники в неэпидемический период, вы не увидите больших очередей, а зайдя в больницы, вы обнаружите, что они полупусты. Там работает страховая медицина, действуют многие экономические аспекты, благодаря которым москвичам просто невыгодно болеть. И по отчетам я пока не замечал, чтобы, из-за снижения обращаемости населения в медучреждения, выросла хронизация, декомпенсация и тому подобное.

– Чем объясняется предложение, чтобы медицинские услуги оказывались на платной основе гражданам, находящимся в нетрезвом состоянии?

– Нам представляется это справедливым: почему в медвытрезвителе пьяный должен платить за свое пребывание, а в больнице – лечиться за деньги государства?

– Но если это асоциальный элемент, не имеющий работы, взыскать с него оплату будет весьма проблематично. А если человек работает, не имеет ли он, как и все остальные граждане, права на бесплатную медицину, финансируемую из его налогов?

– Ежегодно в больницы Минска поступает 35 тысяч пьяных пациентов. Зайдите в больницу скорой помощи или в 9-ю клиническую больницу и посмотрите, куда уходят наши с вами налоги, в каких условиях работают врачи. Алкоголизация наносит очень большой ущерб системе здравоохранения. Нейтрализовать его каким-то образом просто необходимо.

– Кто и по каким критериям будет отличать, идет ли речь о систематическом злоупотреблении алкоголем или о единичном случае?

– Конечно, возможны разные случаи. Например, человек шел с дня рождения друга, где немного выпил, был гололед, он поскользнулся и подвернул ногу. Конечно, с одной стороны, будет обидно, если его поставят в один ряд с хроническим алкоголиком, попавшим в больницу из-за травм, полученных в драке. Но, с другой стороны, медики ведь не могут каждый раз разбираться в причинах опьянения. Поэтому человек, употребляющий любое количество спиртного напитка, должен будет понимать, что если с ним что-нибудь произойдет, он должен будет платить за услуги медиков. Это будет дополнительно способствовать снижению алкоголизации: люди начнут задумываться о том, что даже в праздник получить удовольствие можно и иным способом, чем употреблением алкоголя. Например, можно сходить в музей или посмотреть фейерверк.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Представьте, что оплата отпуска по болезни будет серьезно снижена, а на предприятиях будут введены меры дополнительного материального стимулирования тех, кто редко болеет. Будут ли люди чаще отказываться от возможности взять больничный лист, и каким образом – положительным или отрицательным – это может сказаться на их здоровье? С такими вопросами корреспондент «ЗГ» обратился к врачам и их пациентам.

Говорят врачи

Ольга Владимировна, терапевт:

– С одной стороны, такие меры действительно будут в определенной степени полезны, так как из числа пациентов, возможно, исчезнут те, кто злоупотребляет возможностью сходить лишний раз на больничный и стремится сделать это из-за самого пустякового насморка. Такие люди среди пациентов не очень часто, но встречаются. Но, с другой стороны, значительная часть пациентов будет стараться переносить заболевания на ногах и до последнего тянуть с обращением к врачу. Это может негативно воздействовать как на их собственное здоровье (поскольку даже некоторые «легкие» простудные заболевания при отсутствии лечения могут дать довольно серьезные осложнения), так и на здоровье окружающих. Представьте, что человек, заболевший гриппом, вместо того, чтобы лежать дома и лечиться, будет, боясь потерять деньги, ходить на работу. Он заразит и остальных работников предприятия, и людей, с которыми будет контактировать на улицах и в общественном транспорте по дороге на работу и обратно, тем самым, ухудшая эпидемическую ситуацию. А если таких людей будут сотни? Тысячи?

Светлана Павловна, ЛОР-врач:

– Мне и так часто приходится сталкиваться с последствиями не полностью вылеченных простудных заболеваний. Получают пациентов, получивших осложнение после простуд, и нефрологи, и кардиологи. Принуждение людей к отказу от больничного, мне кажется, только усугубит эту ситуацию. Я уже не говорю о более серьез-

продолжение на стр. 4 ▶

Юридическая помощь



Вы спрашивали…

«Работник получил травму, в результате которой находился в больнице более месяца. Травма была получена им не в рабочее время, когда он находился в состоянии алкогольного опьянения. Пострадавший отрицает связь алкогольного опьянения с полученной травмой. Будет ли ему оплачено время его нахождения на больничном?»

Георгий

В соответствии с п.5 Положения о порядке обеспечения пособиями по временной нетрудоспособности и по беременности и родам, утвержденного Постановлением Совета министров Республики Беларусь от 30.09.1997 N 1290, основанием для назначения пособий по временной нетрудоспособности является листок нетрудоспособности, выданный и оформленный в соответствии с законодательством.

В листке нетрудоспособности указывается вид нетрудоспособности. Согласно пункту 36 Инструкции о порядке выдачи листков нетрудоспособности и справок о временной нетрудоспособности, утвержденной постановлением Министерства здравоохранения и Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь от 09.07.2002 № 52/97, при травмах, полученных в состоянии алкогольного, токсикоманического или наркотического опьянения, выдается листок нетрудоспособности, в котором в качестве вида нетрудоспособности указывается: «Травма, алкогольное, наркотическое или токсикоманическое опьянение».

В случае алкогольной, наркотической или токсической комы, а также при лечении хронического алкоголизма (наркомании, токсикомании), не осложненного(ой) иными расстройствами и заболеваниями, больному выдается листок нетрудоспособности, в котором в строке «Особые отметки» указывается: «Заболевание связано с употреблением алкоголя, наркотических или токсических веществ».

Пункт 29 названного Положения устанавливает, что в случае временной нетрудоспособности в связи с заболеванием или травмой, причиной которых явилось употребление алкоголя, наркотических или токсических веществ, пособие по временной нетрудоспособности назначается в размере 50 процентов от пособия, исчисленного в соответствии с законодательством. Поэтому, если в листке нетрудоспособности значится отметка «Травма, алкогольное опьянение», работнику следует документально подтвердить отсутствие причинной связи между полученной травмой и алкогольным опьянением. В противном случае пособие ему будет выплачено не в полном размере, а лишь наполовину.

«Заболел ребенок. В районную поликлинику обращаться не стала, обратилась в диагностический центр. Однако в выдаче больничного листа мне отказали. Когда вызвали скорую помощь, приехавший врач, произведя осмотр, также отказался выписывать больничный. Могу ли я получить больничный лист для того, чтобы ухаживать за больным ребенком?»

Виктория

Действительно, в случае необходимости ухода за больным членом семьи вы вправе получить листок нетрудоспособности, который является основанием для выплаты пособия по временной нетрудоспособности. Об этом говорит пункт 2.1. Инструкции о порядке выдачи листков нетрудоспособности и справок о временной нетрудоспособности, утвержденной постановлением Министерства здравоохранения и Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь от 09.07.2002 № 52/97.

Однако в Вашем случае, Вы обратились к лицам, не уполномоченным на выдачу листков нетрудоспособности. Дело в том, что в соответствии с п. 11 упомянутой Инструкции, врачи диагностических центров и сотрудники станций скорой медицинской помощи права на выдачу листков нетрудоспособности не имеют. Также лишены этого права и врачи областных консультативных поликлиник, санаториев-профилакториев, медико-реабилитационных экспертных комиссий и других врачебно-экспертных комиссий, станций переливания крови, приемных отделений больниц, Государственной службы медицинских судебных экспертиз, центров гигиены и эпидемиологии, бальнеогрязелечебниц и городских курортных водогрязелечебниц, домов отдыха, туристических баз, врачебно-физкультурных диспансеров, домов-интернатов. Для того, чтобы получить листок нетрудоспособности или продлить его, необходимо обратиться в организацию здравоохранения по месту жительства, а при наличии ведомственных организаций здравоохранения – также и по месту работы, учебы, службы или по месту закрепления больного для медицинского обслуживания.

При обращении за медпомощью в организацию здравоохранения вне места постоянного обслуживания, листок нетрудоспособности выдается только с разрешения главного врача (руководителя) или лица, исполняющего его обязанности.

Республиканские организации здравоохранения имеют право выдавать листки нетрудоспособности гражданам, проживающим на территории Республики Беларусь, областные – гражданам, проживающим на территории области, районные – района, ведомственные – работникам соответствующих государственных органов или организаций. Листки нетрудоспособности указанными организациями здравоохранения выдаются без соответствующего разрешения главного врача (руководителя) организации здравоохранения (пункт 6 Инструкции).

Антон СМИРНОВ, юрист

начало на стр. 3

ных заболеваниях, при которых некоторых пациентов и так месяцами приходится уговаривать на госпитализацию. Если рассматривать вопрос с экономической точки зрения, то кратковременный эффект, вызванный сокращением обращаемости, такие меры, наверняка дадут. Однако впоследствии на лечение более сложных и запущенных форм потребуется значительно большее количество средств.

Александра Николаевна, терапевт:

– Мне самой нередко приходится сталкиваться с пациентами, слезно умоляющими выписать «больничный» хоть на три дня и пытающимися сунуть шоколадку или коробку конфет. Однако большинство обращающихся с такими просьбами, на мой взгляд, действуют вовсе не из каких-то экономических соображений. Некоторым больничный требуется в качестве альтернативы отпуску за свой счет – им срочно нужно освободить время для поездки или каких-то других дел, а начальство отказывается их отпустить или они не решаются его об этом просить. Часто при помощи «больничного» пытаются решить уже возникшую проблему: кто-то проспал и безнадежно опоздал на работу, а в компании очень строгий график, кто-то не справился с поставленными задачами – и пытается таким образом выиграть время, кто-то банально ушел в запой, а теперь ищет оправдание. Всем этим людям неважны экономические последствия. Больше всего возрастает обращаемость с такими просьбами в период сессий в ВУЗах, а студентам вообще безразличен уровень оплаты больничного. Так что, мне кажется, предлагаемые меры тут вряд ли окажутся эффективными.

Мария Анатольевна, педиатр:

– Не думаю, что ситуация сильно изменится. Все зависит от приоритетов пациента: что для него важнее – здоровье или деньги? И, к сожалению, даже сегодня многие выбирают второе. В последние годы становится больше «деловых» мамочек, всеми силами старающихся не брать больничный по уходу за ребенком, так как это повредит их работе. А если сами они заболеют – для них однозначно даже не может быть речи о больничном. А кто ходил на больничный – будет продолжать это делать, несмотря ни на что.

Говорят пациенты

Полина, 25 лет, менеджер:

– Думаю, все будет зависеть от величины денежных потерь по «больничному» и от величины предлагаемой компенсации за отказ от него. Если суммы будут небольшими, то я предпочту им возможность нормально полечиться. Если же серьезными – конечно же, постараюсь перенести болезнь на ногах.

Анатолий, 28 лет, инженер:

– Ничего не изменится. Не такая уж большая у нас оплата больничных – считается ведь только оклад, а у зарплаты есть и другие составляющие. Я, например, уже несколько лет не обращался к врачам по поводу гриппа и тому подобного. Стараюсь до последнего ходить на работу, а если совсем плохо или высокая температура – беру отгул на один, максимум – два дня или отпрашиваюсь у начальства в счет вычета дня из отпуска.

Кирилл, 37 лет, заместитель директора компании:

– У нас на фирме подобное правило негласно существует, причем достаточно давно. В смысле – не дополнительная выплата за то, что сотрудник полгода не болел, а штраф за болезнь. Не официальный штраф, конечно. Просто человек лишается премии за весь месяц, в котором он выходил на больничный, даже если он составил всего три дня. Поскольку премия составляет едва ли не половину зарплаты, действует это очень хорошо. У нас помирать будут, но на работу придут.



Новости фармкомпаний



Более 200 кардиологов и терапевтов из разных уголков Беларуси собрались вместе на симпозиуме «Актуальные вопросы кардиологии», проходившем под эгидой фармацевтической компании КРКА.

Сердечная встреча





Таким необычным образом один из ведущих европейских производителей генерических препаратов в области кардиологии решил отпраздновать вместе с белорусскими врачами двадцатилетний юбилей их надежного помощника в борьбе с артериальной гипертензией – препарата «Энап».

Однако артериальная гипертензия стала главной темой обсуждения на симпозиуме не только в связи с этой круглой датой. Как отметил, открывая мероприятие, директор Республиканского научно-практического центра «Кардиология» Александр Мрочек, борьба с этим коварным заболеванием является одной из главных задач, стоящих на сегодняшний день перед белорусскими кардиологами. Ведь именно повышенное давление является одной из главных причин инфарктов, инсультов, от которых чаще всего уходят из жизни белорусы. Лучшие ученые и медики страны, а также гости из России, обсуждали необходимость как можно более раннего выявления артериальной гипертензии и ее своевременного лечения. При этом ими подчеркивалась важность роли в этом самого больного. Зная о проблемах с давлением и постоянно держа его под контролем, он способен предотвратить возникновение многих негативных последствий заболевания. Этот вопрос подробно рассмотрел в своем докладе «Приверженность к антигипертензивной терапии – фактор, определяющий эффективность лечения» заведующий поликлиническим отделением НИИ кардиологии имени Л.А. Мясникова, профессор Фаиль Агеев. Солидарность с ним выразили и председатель белорусского общества кардиологов Николай Манак, и заместитель директора по научной работе Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Росздрава, профессор Светлана Шальнова, подробно рассмотревшая в одноименном докладе портрет больного с артериальной гипертонией.

Однако, к сожалению, далеко не все пациенты проявляют активность в сохранении собственного здоровья. Белорусские врачи даже сформулировали правило «четырех тридцаток», суть которого заключается в том, что 30% населения страдает артериальной гипертензией, из них только 30% знает о своей склонности к повышенному давлению. Из этих 30% пациентов только 30% пытаются его лечить. И, что очень обидно, лишь 30% из них делают это правильно.

Большой вклад в пропаганду грамотного отношения к болезни со стороны пациентов, а также в ознакомление белорусских врачей с новыми группами лекарственных препаратов, современными схемами лечения заболеваний и последними достижениями в области медицины вносит компания КРКА, уже более 10 лет активно работающая на фармацевтическом рынке Беларуси. Об этом рассказала директор представительства компании Наталья Третьякевич, отметив, что при поддержке и участии KRKA и в дальнейшем будет проводиться большое количество научно-практических конференций.

В этом году исполняется 20 лет с начала использования производимых компанией КРКА препаратов, влияющих на ренин-ангиотензиновую систему и позволяющих снижать артериальное давление и поддерживать его на желаемом уровне. Его качество и безопасность многократно подтверждались исследованиями, проводимыми как в России, так и за рубежом. Клиническая эффективность препарата была доказана в исследованиях, включивших более двадцати тысяч пациентов с различной сердечно-сосудистой патологией. Все это позволило «Энапу» стать золотым стандартом в группе ингибиторов АПФ (ангиотензинпревращающих ферментов) по всей Европе. Сегодня Европейская Фармакопея использует инновационные аналитические методы компании KRKA и активную субстанцию в качестве стандарта эналаприла. В течение двух лет подряд «Энап» становился победителем Всероссийского открытого конкурса профессионалов фармацевтической отрасли «Платиновая унция» За безопасность в применении, качество и эффективность он был признан «Лучшим рецептурным препаратом года» в России в 2006 и 2007 году. Зарегистрированный в 53 странах мира, «Энап» за годы своего применения помог сохранить здоровье сотням тысяч пациентов, в числе которых немало и жителей нашей страны. Белорусские медики отмечают, что помимо качества препарата немаловажную роль играет и его цена. Их соотношение повышает доступность «Энап» для пациентов, которая является одним из определяющих факторов улучшения профилактики и лечения артериальной гипертензии. Испытывая заслуженное доверие к «Энапу» и другим, хорошо зарекомендовавшим себя в нашей стране, препаратам компании KRKA, белорусские медики с энтузиазмом восприняли появление в этом году на белорусском рынке нового ингибитора АПФ «Амрилана» (рамиприла), а также появления комбинированных форм рамиприла с гидрохлортиазидом Амприлан HD и Амприлан HL. Они уверены, что эти инновационные препараты станут для них серьезной поддержкой в борьбе за здоровье белорусов.

Анастасия ДОРОФЕЕВА

Психотерапия на дому

Среди знакомых и приятелей всегда можно найти пару-тройку перманентно безработных. Объяснения такому затяжному периоду трудового поиска они находят без проблем. Да и источник финансового благосостояния у них, как правило, связан с безотказными родственниками и бескорыстными друзьями. Попробовать изменить свое отношение к такому положению дел советует эксперт «ЗГ» – психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ.

Поиск работы как стиль жизни

«…Мне не везет с работой. На первом рабочем месте (не по дипломной специальности) я задержалась на 10 лет. Мою должность просто сократили. Я осталась у разбитого корыта, так как мое образование по меркам нынешнего времени не очень востребованное. Вот уже полтора года хожу на различные собеседования, соизмеряю предлагаемые мне условия с собственными претензиями, – и в итоге никак не устроюсь на работу. Подруги говорят, что я слишком требовательная: там меня не устраивает маленький оклад, там – отсутствие престижа. Конечно, в столице предложений работы хватает, но мне кажется, что это не мои варианты. Я хочу особенной – своей – работы! Проходила всевозможные тестирования, чтобы выяснить, какой вид деятельности мне подходит, но так и не нашла ответа на вопрос: какая должность мне будет по душе. Светлана, 34 года. Минск»

Иметь собственные претензии – это прекрасно, но полтора года для поиска работы – многовато.

Прежде всего хочется отметить, что в нынешнее время есть масса возможностей переквалифицироваться, поучиться новой специальности.

Что же касается поиска места работы, то нужно помнить, что идеальных вариантов, где все ваши претензии будут удовлетворены, не бывает. Вы должны быть суперспециалистом в своей области, чтобы спрос на ваши профессиональные услуги со стороны работодателей возрос. Другими словами, нужно, чтобы ваши профессиональные возможности были настолько нужны работодателям, причем многим, что они готовы были бы исполнять ваши условия. Как вы понимаете, до такого профессионального уровня нужно расти. Да и репутация не приклеивается к диплому, а зарабатывается. А еще ее необходимо поддерживать – плодотворно, качественно и много работать.

Если же вы хотите «своей работы», то могли бы сами себе создать рабочее место, например, открыв собственную фирму. Однако и здесь есть «подводные камни», так как в таких вопросах важна способность реально соотносить свои способности и свои требования, умение гибко реагировать, отказываясь от чрезмерных ожиданий и использовать реальные возможности.

Для начала вам действительно важно разобраться в себе: понять, в чем ваши интересы, какие у вас способности, где слабые стороны, кем и где хотелось бы работать. Необходимо изучить рынок спроса на профессиональные услуги. В чем-то здесь вам могут помочь психологические тесты, но большинство ответов только у вас самой.

Рубрику ведет Анна ФИЛИППОВА

Японская фармация: традиции и современность

Часть 3.
Продолжение. Начало в № 17 (177) от 11 сентября 2008г.

Аптеки

В привычном для европейцев понимании аптеки появились в Японии в XIX веке, в эпоху Мэйдзи, известную как период вестернизации – усвоения атрибутов западной культуры. В 1872г. потомственный аптекарь Юшин Фукухара (Yushin Fukuhara) основал в Токио аптеку Fukuhara-Shiseido. Открытие европейской аптеки стало настоящей сенсацией для Японии. Заведение Фукухары быстро приобрело популярность у западных дипломатов и коммерсантов, а затем и у богатых японцев. В концепцию фирмы Fukuhara-Shiseido входил комплексный подход к покупателям: недостаточно просто хорошо обслужить посетителя, нужно еще и доставить ему максимум удовольствия.

На сегодняшний день в Японии при населении 126 млн. человек функционирует приблизительно 45 тыс. аптек, то есть на каждую аптеку приходится в среднем по 2 800 человек. В большинстве японских аптек на всех желающих постоянных посетителей заводится своего рода досье, отражающее историю лечения пациента: какие лекарственные средства принимал, какова была реакция организма на тот или иной препарат. Такого рода исследования проводятся для того, чтобы лишний раз убедиться в безопасности реализуемых из аптеки лекарственных средств. Средства, затраченные при этом аптекой, частично возмещает программа обязательного медицинского страхования.

Фармацевтическое образование и функции фармацевтов

Врачей готовят более 70 высших учебных заведений страны. Ежегодно в них принимают около 8 тысяч студентов. Плата за обучение в медицинских вузах в 2,5 раза выше, чем в технических, и в 3,5 раза выше, чем в гуманитарных. Продолжительность обучения для получения фармацевтического образования в Японии – 4 года. По окончании обучения специалисты сдают экзамен на получение лицензии.

До недавнего времени в Японии выдачей рецептов и реализацией многих лекарственных средств занимались терапевты. Аптечного работника рассматривали только как продавца лекарственных средств, что было характерно и для других развитых стран. В 80-е годы XX столетия ВОЗ стала проявлять особый интерес к роли фармацевта в системе медицинской помощи населению. Именно в столице Японии Токио в 1993 г. на конференции «Качественные фармацевтические службы – польза для государства и общества» были представлены стандарты аптечных услуг «Надлежащая аптечная практика в общественных и больничных аптеках», разработанные под эгидой Международной фармацевтической федерации (FIP). Приоритетными становятся консультирование пациентов и врачей по выбору лекарственных средств и их рациональному использованию, пропаганда здорового образа жизни, правил санитарии и гигиены.

В последние годы в Японии появилась четкая тенденция к разделению обязанностей по распространению лекарственных средств между терапевтами и фармацевтами. В настоящее время почти половина японских пациентов предпочитают получать лекарственные средства не напрямую у терапевта или в больницах, а именно в аптеках.

Профессия фармацевта появилась в Японии примерно 120 лет назад, и в течение многих лет фармацевтов в стране было слишком мало. Сегодня их насчитывается более 290 тыс. Еще около 12 тыс. человек выполняют роль фармацевтических представителей: заходя в каждый дом, они предлагают медицинские товары.

Кроме традиционной для других стран мира функции – удовлетворения потребностей населения в лекарственных средствах и медицинской продукции, – японские фармацевты выполняют еще одну – контроль гигиенического состояния отведенного им района, который осуществляет, например, школьный фармацевт.

Продолжение следует.

Валентина КУГАЧ,
Елена ТАРАСОВА
Витебский государственный медицинский университет
По материалам журнала «Рецепт»

Скажите, Доктор...

На вопросы наших читателей отвечает врач-уролог УЗ «32-я городская клиническая поликлиника» Владимир Анатольевич ВЛАСИК

После УЗИ мне сказали, что почка опустилась на 1.5 позвонка. Т. е. 1-я стадия. Я очень похудела за 2 недели (была операция по рассечению уретроцеле). Как поднять почку? Какие ограничения?

Елена

- Говоря о первой стадии Вы имеете ввиду нефроптоз – опущение почки. Для того, чтобы в данной ситуации помочь, необходимо медленно вернуть вес к прежнему состоянию. Это увеличит количество необходимой жировой клетчатки в капсуле почки и «вернет» ее на место. Во-вторых, необходимо обратиться к реабилитологу и врачу ЛФК с тем, чтобы пройти курс специальных упражнений лечебной физкультуры. Для контроля за результатами обратитесь к урологу.

Здравствуйте. Семь месяцев мучаюсь циститом, поражена шейка, лечу упорно, всем чем можно. Может ли цистит, если его в конечном счете не удастся вылечить, перейти во что-то более страшное, типа язвы или рака, и как этого можно избежать. Спасибо.

Галина

- Хронические воспалительные заболевания действительно могут привести к образованию язв мочевого пузыря, лейкоплакии или злокачественных новообразований. Чтобы этого не произошло, необходимо более точно определить причину цистита. Для этого нужно провести доскональное бактериологическое обследование, посев мочи трехкратно на чувствительность микрофлоры к антибиотикам, исследование мочи на микобактерии туберкулеза, обследование на инфекции, передающиеся половым путем, исследование иммунного статуса и т.д., вплоть до биопсии мочевого пузыря. После этого решается вопрос об адекватном лечении у уролога.

Мне 22 года. Примерно 3 недели назад у меня появилось чувство неопустошенности мочевого пузыря после того, как я схожу в туалет. Задержки мочи нет, мочиться тоже не больно. После того, как я обратился к врачу и после соответствующего обследования он поставил мне диагноз – хронический простатит. Однако лечение не назначил, сказав, что у меня в простате рубцы и их излечить не представляется возможным. Посоветовал избегать факторов, обостряющих болезнь. Еще у меня обнаружен песок в почках. Чувство неопустошенности не прошло до сих пор, теперь добавились периодические боли внизу живота и в мошонке. Эрекция нормальная. Имеет ли развитие данное заболевание, если соблюдать все советы врача? И возможно ли вообще излечиться от этой болезни?

Алексей

- Если советы врача адекватные, то развитие заболевания будет остановлено, и, естественно, Вы сможете от него избавиться.

Хронический простатит многообразен и способов лечения этого состояния также много. К сожалению, описать все это в коротком ответе невозможно, так что держите тесный контакт с урологом. Там Вам помогут.

Какие травмы наиболее часто встречаются после удара в пах? Как часто удар в пах становится причиной бесплодия?

Сергей

- При ударе в пах чаще всего встречаются травматические орхиты, орхоэпидидимиты, разрывы яичка, закрытые травмы уретры, полового члена. В последних случаях травма вызывает кровотечения из уретры, нарушения мочеиспускания. При орхитах и орхоэпидидимитах с разрывом яичка в будущем возможно бесплодие. Естественно, это зависит от масштабов травмы и времени, которое пройдет с момента повреждения до обращения к врачу. Поэтому после травмы оказывается первая медицинская помощь, на место ушиба укладывается холод и пациент быстро должен быть доставлен к урологу.

На вопрос отвечает заведующая педиатрического отделения № 1 УЗ «2-я городская детская поликлиника» г.Минска Тамара Михайловна МАРТЫНЧИК

Какие аномалии развития приводят к развитию вторичного пиелонефрита?

Мария

- Хронический пиелонефрит – это инфекционное неспецифическое воспаление почек. Чаще всего его возникновению способствуют нарушения оттока мочи. К ним относятся: врожденные аномалии развития мочеточников, врожденные аномалии развития мочевого пузыря.

Встречаются различные врожденные особенности развития почек, которые обычно не требуют лечения, выявляются при ультразвуковом исследовании почек и способствуют хроническому течению воспалительного процесса. Наиболее часто встречающиеся аномалии – это удвоение почки. Реже встречаются – добавочная почка, врожденное отсутствие одной почки. Врожденной аномалией почки может быть гипоплазия – уменьшение почки в размерах.

В норме у человека почки располагаются в области поясницы, по обе стороны от позвоночника. Часто выявляется дистопия – необычное расположение почки в организме. Почки могут смещаться в пояснице вниз на несколько позвонков, располагаться в грудной клетке под диафрагмой, в подвздошной ямке, в тазу или смещаться на одну сторону позвоночника. Оказываясь в «неположенном» для нее месте, отток мочи из почки становится затрудненным.

Врожденной является аномалия сращения почек. Почка при этом изменяется в форме, происходит соединение почек по поверхности или полюсам. Почки, соединенные нижними полюсами, становятся похожими на подкову.

В процессе развития почек у плода могут произойти необратимые изменения в структуре почек, которые проявляются образованием единичных или множественных кист.

Развитию хронического пиелонефрита способствуют аномалии развития мочеточника, связанные с нарушением его структуры (недоразвитие мышечного слоя, который приводит к расширению мочеточника в этом месте). При данной патологии возникают рефлюксы, т.е. обратное «забрасывание» мочи из мочеточника в почку.

Своевременное выявление врожденных пороков развития мочевой системы позволит принять меры профилактики по возникновению хронического пиелонефрита.

У вас есть вопрос?
Мы поможем
найти ответ!
На нашем сайте
www.recipe.by
вы можете разместить
любой вопрос, касающийся
медицины, диетологии,
косметологии и физической
культуры.
Профессиональные Издания

«Ноу-хау» из картофеля

Много теоретических и практических знаний получает человек в своей жизни, но, к сожалению, редко его учат правильно питаться. Большинство из нас вспоминает о правилах рационального питания только тогда, когда болезненные явления, вызванные нарушениями питания, или возраст настойчиво напоминают о необходимости лечить болезнь, которой могло бы не быть.

Инесса ПАРОМЧИК

Сегодня все чаще предлагается вернуться к исконной пище. Правда, и тут есть ряд разногласий, потому что абсолютное большинство не может определиться: что такое исконная пища? Одни говорят – это мясо, хлеб – уверяют другие. Но для белоруса, несомненно, одним из незаменимых продуктов питания является картофель. Количество блюд, приготавливаемых из него, уже давно перевалило за тысячу. Свои предложения по расширению ассортимента картофельных деликатесов решили озвучить и отечественные ученые. Наш корреспондент побеседовал с **руководителем ряда проектов по переработке растительного сырья для получения новых пищевых, кормовых и технических продуктов, ведущим научным сотрудником Отдела биохимии и биотехнологии растений ГНУ «Центрального ботанического сада НАН Беларуси», кандидатом биологических наук Инессой ПАРОМЧИК**, которая за свои «ноу-хау» в области создания новых продуктов питания получила совместно с сотрудниками более 20 авторских свидетельств на изобретения.

– Инесса Ивановна, во что традиционно перерабатывается картофель? Какие цели преследовали ученые, сконцентрировав свои усилия на углубленном изучении этого корнеплода?

– Известно, что валовой сбор картофеля в Беларуси в последние годы был в среднем около 8,0-8,5 млн. тонн. Это намного больше, чем необходимо для внутренних потребностей страны. Из-за высокой стоимости и низкого качества сбыт картофеля на внешних рынках ограничен. Переработка его на крахмал, спирт и картофелепродукты тоже определяется потребностью. К слову, в зарубежных странах (США, Голландия, Финляндия, Франция, Германия и др.) перерабатывается 70-80% урожая картофеля, а в Республике Беларусь только 2,3%.

Мы забываем, что поднятие жизненного уровня населения во многом зависит от развития промышленной переработки сельскохозяйственного сырья, в том числе и картофеля. В Отделе биохимии и биотехнологии растений ЦБС НАН Беларуси работы в данном направлении были развернуты, начиная с 1980г., и проводятся под руководством и непосредственным участием академика Владимира Решетникова. И сегодня мы можем предложить безотходную технологию переработки картофеля. Осуществляется она путем разделения измельченной картофельной массы на 2 фракции – плотную и жидкую. Затем они проходят определенные стадии обработки. Из плотной фракции, используя наш запатентованный оригинальный способ, можно получить пищевую картофельную муку (ПКМ). Она представляет собой смесь отдельных зерен крахмала, частиц разрушенных клеточных стенок картофеля, конгломератов не разрушенных клеток, содержащая до 80% полисахаридов, 0,92-1,10% азотистых веществ, минеральные элементы, из которых больше всего калия (до 3,2 мг/г), а также магний, фосфор, кальций и др. Разумеется, эта картофельная мука может быть использована как самостоятельный продукт в пищевой промышленности при выпечке хлеба. А в производстве кондитерских и мясных изделий – в качестве добавки – улучшителя-структурообразователя. Эксперименты по апробированию картофельных новинок проводились на ряде хлебозаводов Минска и Гомеля, мясоперерабатывающем заводе № 1, кондитерской фабрике «Спартак» и других предприятиях страны.

Учитывая высокие сорбционные свойства картофельной муки, мы совместно с Институтом тепло-массообмена НАН Беларуси разработали способ получения на ее основе сорбента-наполнителя для обезвоживания и сушки пищевых продуктов: высоко сахаристых жидких смесей, белковых изолятов растительного и животного происхождения, плазмы крови сельскохозяйственных животных и т. д., сушка которых затруднена. Применение нового сорбента-наполнителя позволяет интенсифицировать процесс сушки, сократить потери биологически ценных веществ при термическом воздействии. В этой работе широкое участие принимали белорусские ученые: кандидат технических наук Е. Н. Скачков, доктор технических наук Э. Г. Тутова, кандидат технических наук Д. С. Служук.

– В нынешнее время в США, Франции, России проводятся эксперименты по изысканию новых источников белка, в том числе получению его из вторичных продовольственных ресурсов и новых источников. Какие полезные вещества удалось сохранить при новых способах переработки картофеля?

– По нашей технологии при переработке картофеля и разделении его на 2 фракции до 70% растворимых сухих веществ (азотистые соединения, сахара и зольные элементы) переходят в жидкую фракцию, то есть в картофельный сок. В то же время содержание полисахаридов (крахмала и клетчатки) в плотной фракции остается без изменений, а количество зольных веществ в этой части уменьшается. Жидкая фракция богата полифенольными соединениями, витаминами, микроэлементами и др. Полученный таким образом картофельный сок, содержащий в неразбавленном виде 5-7% сухих веществ, – хорошее сырье для последующей переработки, что было нами использовано в дальнейшей работе. Из него мы изготовили концентраты: отделили белки путем термической коагуляции и затем высушили. Такой полноценный продукт может быть использован как для пищевых, так и для кормовых целей, а из оставшейся части готовили концентрат картофельного сока, который успешно был использован как компонент питательных сред при выращивании высших базидиальных грибов (вешенка), а также при культивировании продуцентов антибиотиков.

Получение продовольственных, кормовых и технических продуктов из картофеля по безотходной технологии позволяет по-новому подойти к вопросу его использования. В целом, переработка сырья в новые товарные продукты дает возможность сохранить для народного хозяйства не менее 25% имеющегося картофеля. Однако внедрение разработанных технологий встречает большие трудности.

– Какие деликатесы белорусские поклонники картофеля смогут попробовать в ближайшее время?

– Некоторые уже хорошо зарекомендовали себя. Так, на ОАО Минский «Дрожжевой комбинат» была выпущена опытная партия напитка «Мікола», основным компонентом которого является концентрат на основе картофеля и пряно-ароматические растения. Этот напиток разработан совместно с РУП «БелНИИ пищевых продуктов», на него получен патент. Напиток отмечен высокими вкусовыми качествами.

Сейчас мы выполняем задание по госпрограмме «Импортозамещение» совместно с сотрудниками РУП «Инженерно-технический центр «Плодоовощпроект» и Институтом микробиологии НАН Беларуси. Разработаны для внедрения в производство витаминизированные продукты с клюквой и картофеле-грибной продукт, который может быть использован для приготовления супов, пюре, соусов. Опытная партия продуктов выпущена на Лидском заводе пищеконцентратов.

Беседовала
Снежана МИХАЙЛОВСКАЯ

9-12 ДЕКАБРЯ
2008
БЕЛПРОДУКТ
ТОРГОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ГОСТИНИЧНЫЙ БИЗНЕС
17-Я МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ:
ОБОРУДОВАНИЕ И МАШИНЫ ДЛЯ ПИЩЕВОЙ ПЕРЕРАБОТКИ::
СУПЕРМАРКЕТ. РЕСТОРАН. БАР:
ГОСТИНИЦА:
В ПРОГРАММЕ ВЫСТАВКИ:
МинскЭкспо



Фитоэстрогены: правда и вымысел

В составе пищевых добавок и косметической продукции встречаются ингредиенты, называемые фитоэстрогенами. Если верить рекламе, фитоэстрогены могут все. Они устраняют сухость и дряблость кожи, повышают ее упругость, замедляют старение, благотворно влияют на кожу и волосяные фолликулы, предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и даже болезни Альцгеймера. Сколько правды в этих утверждениях?

Споры вызывает уже само название «фитоэстрогены». Оно весьма удачно с коммерческой точки зрения, так как слово «эстрогены» (женские половые гормоны) здесь смягчено и уравновешено приставкой «фито» (растительные), однако совершенно некорректно по существу. Во-первых, фитоэстрогены не являются гормонами растений, а во-вторых, в организме человека они могут действовать не только как эстрогены, но и как антиэстрогены. Кроме того, возникают дискуссии вокруг проблемы безопасности фитоэстрогенов. Если они действительно обладают гормональным действием, то насколько выражены гормональные эффекты и не могут ли они привести, например, к развитию злокачественных опухолей матки и молочных желез?

Интерес к фитоэстрогенам вспыхнул с особой силой в конце XX века. В то время проводилось множество статистических медицинских исследований, в которых сравнивали частоту встречаемости онкологических, сердечно-сосудистых и других заболеваний у разных народов с тем, чтобы выяснить, насколько сильно питание и образ жизни влияют на здоровье. Оказалось, что в странах Юго-Восточной Азии (Япония, Китай, Индонезия, Тайвань, Корея) смертность от сердечно-сосудистых заболеваний существенно ниже, чем в Европе и Америке. У восточных женщин реже, чем у американок, встречается рак груди и менее выражены неприятности климактерического периода (остеопороз, приливы). Эта тенденция еще прослеживается у первого поколения эмигрантов, приехавших в США из стран Азии. В то же время среди женщин второго поколения эмигрантов сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз, гормонозависимые опухоли встречаются столь же часто, как и у остальных жительниц Америки, да и проблемы климактерического периода не обходят их стороной.

Изучая традиционную для жителей стран Азии диету, ученые заметили, что в ней значительную долю составляют соевые продукты. А соя интересна тем, что содержит вещества, которые по своей структуре напоминают эстрогены. Так родилась гипотеза о том, что женщины Азии не страдают от проблем климактерического периода, потому что их организм насыщен растительными эстрогенами — фитоэстрогенами.

Сейчас большинство исследователей сходятся во мнении, что наивно связывать благоприятную статистику по «болезням цивилизации» в странах Азии только с одним пищевым продуктом. Вероятно, следует учитывать особенности образа жизни в целом, а также другие, не менее интересные традиции в питании. Однако тот факт, что помимо белков, жиров и углеводов следует обращать внимание на биологически активные вещества, содержащиеся в пищевых продуктах, и что многие растения способны оказывать разностороннее действие на организм человека, ни у кого не вызывает сомнения.

Классическим примером гормонального влияния фитоэстрогенов на млекопитающих стала «клеверная болезнь», встречающаяся у овец и других пастбищных животных. Впервые эту болезнь описали в 40-х годах XX века в Австралии. Фермеры заметили, что у овец, питающихся преимущественно клевером вида *Trifolium subterraneum*, часто возникают бесплодие и другие нарушения репродуктивной функции. Выяснилось, что виноваты в этом изофлавоны, которые оказывают на овец гормоноподобное действие.

Известно несколько классов веществ, которые, хотя и не являются стероидными гормонами (в отличие от настоящих эстрогенов), могут действовать как слабые эстрогены и антиэстрогены. Это, прежде всего, изофлавоны, куместаны и лигнаны. К фитоэстрогенам относят также и микоэстрогены, продуцируемые грибами, паразитирующими на растениях. Все эти вещества имеют одну характерную особенность — они похожи по своей структуре на 17-бета-эстрадиол, один из основных половых гормонов женского организма.

Гормоны действуют, связываясь с особыми белковыми структурами на поверхности клеток — рецепторами. Чтобы активировать рецептор, молекула должна иметь вполне определенное строение. Обычно говорят, что рецептор и сигнальная молекула подходят друг к другу, как ключ к замку. Однако подобно тому, как к замку иногда удается подобрать отмычку, так, по случайному стечению обстоятельств, рецептор может быть активирован посторонней молекулой, похожей по структуре на гормон, но не идентичной.

Эксперименты показали, что фитоэстрогены действительно способны связываться с теми же рецепторами, что и эстрогены, только действуют они гораздо слабее. Если принять эффект эстрадиола за 100, то действие фитоэстрогенов будет оцениваться как 0,001-0,2 (в зависимости от вида фито-эстрогена). Из-за того, что фитоэстрогены такие слабые, они чаще мешают, чем помогают эстрогенам. Представьте себе рычаги, на которые наваливаются здоровенные силачи. А теперь вообразите щуплых коротышек, которые тянутся к тем же рычагам. Очевидно, что если силачей немного, то и коротышки будут подмогой, как бы слабо они ни нажимали на рычаги. Однако если силачей в избытке, то коротышки, путающиеся под ногами и занимающие место у рычага, будут лишь замедлять работу. Говоря более точным языком, при дефиците эстрогенов, фитоэстрогены будут слабо активировать рецепторы, а вот при избытке, напротив, конкурировать с эстрогенами за рецептор. Это позволяет предположить, что фитоэстрогены могут оказывать «балансирующее» действие, хотя так ли оно на самом деле, доподлинно еще неясно.

Гормональному влиянию соевых продуктов на организм женщины посвящено множество научных работ. Большинство экспериментов показало, что как диета, обогащенная соевыми продуктами, так и стандартизированные экстракты сои не оказывают заметного влияния на репродуктивную систему женщин. Некоторым исследователям вроде бы удалось обнаружить увеличение продолжительности менструального цикла у женщин, длительное время питающихся соей, но наблюдаемые изменения не были статистически достоверными. По-видимому, репродуктивные расстройства у овец, описанные в научной литературе, объясняются, во-первых, огромными дозами поглощенных изофлавонов (человеку ни за что не съесть столько сои), а во-вторых, тем, что в кишечнике травоядных животных эквол (и, возможно, другие активные метаболиты) образуются с большей эффективностью, чем в кишечнике человека.

Итак, изофлавоны сои не вызывают репродуктивных расстройств у человека. Не обнаружено у них и иных побочных эффектов. Возникает вопрос, насколько они полезны и могут ли стать альтернативой гормонозаместительной терапии? Здесь экспериментальные данные противоречивы. Ряд исследований дали положительные результаты, что и привело к появлению фитоэстрогенных препаратов. Например, были получены данные, что соевая диета уменьшает частоту горячих приливов у женщин на 45%. Однако в том же исследовании эффект плацебо оказался очень велик — 30%. Что ж, если даже положительный эффект от сои на 2/3 объясняется эффектом плацебо, это все равно неплохо, ведь 45% — величина вполне заметная.

Есть данные, что изофлавоны, так же как и эстрогены, влияют на профиль липидов плазмы, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний, а также замедляют развитие остеопороза. Все изофлавоны являются антиоксидантами, то есть могут нейтрализовать свободные радикалы. Помимо этого, у фитоэстрогенов разных групп то и дело обнаруживаются новые эффекты, многие из которых еще ждут объяснения. Например, некоторые исследователи отмечают, что ряд фитоэстрогенов способны замедлять рост злокачественных опухолей и уменьшать вероятность ракового перерождения клеток.

Большинство фитоэстрогенов действуют так же, как слабые антиандрогены, то есть уменьшают влияние мужских половых гормонов. Это делает их полезными при юношеской угревой болезни, когда избыток андрогенов чрезмерно стимулирует сальные железы, и при гормонозависимом облысении. Наиболее эффективны изофлавоны эквол и генистеин, а также продукт микробного метаболизма лигнанов в кишечнике — энтеролактон.

Есть ли польза от фитоэстрогенов в составе косметических средств? В отличие от стероидных гормонов фитоэстрогены не всасываются через кожу и не оказывают системных эффектов. А так как вещества, содержащиеся в растительных экстрактах, сами по себе малоактивны и основная часть соединений с эстрогеноподобной активностью образуется в кишечнике, не стоит ждать каких-либо выраженных гормональных эффектов от фитоэстрогенов, нанесенных на кожу. Однако фитоэстрогены в косметике для проблемной кожи и в средствах против облысения полезны как антиоксиданты и как ингибиторы фермента, стимулирующего продукцию кожного сала.

Пищевые добавки на основе фитоэстрогенов также могут принести пользу как препараты, оказывающие общее благотворное действие на организм женщины. Конечно, увлекаться ими не следует, как и любыми биологически активными веществами, но и бояться их нет причин. Как бы то ни было, а весомого «компромата» на фитоэстрогены найти не удалось.

А. МАРГОЛИНА,
кандидат биологических наук

Punctum saliens

Вниманию специалистов

Мочекаменная болезнь



Мочекаменная болезнь (уролитиаз) представляет собой одну из наиболее актуальных проблем урологии в связи с ее широкой распространенностью и большой частотой повторного камнеобразования. Уролитиазом страдает 4-5% взрослого населения планеты, а кристаллурия (избыточное выделение с мочой камнеобразующих веществ) наблюдается еще чаще. Заболевание поражает людей в молодом и трудоспособном возрасте, может длительное время протекать скрыто, и лишь спустя годы пациент узнает о болезни, попав в больницу с диагнозом «почечная колика», или когда камень имеет достаточно большие размеры. Частота рецидивов камнеобразования составляет 50-60%. Поэтому, несмотря на широкое распространение дистанционной литотрипсии как основного метода лечения, имеется острая необходимость в профилактической терапии, в том числе и по экономическим соображениям.

По последним данным, уролитиаз обусловлен процессами кристаллизации в моче, которая чрезмерно насыщена литогенными ионами. Механизм образования камня можно представить следующим образом: в самом начале образуется ядро, в основе которого, как правило, лежит органическое вещество, затем эта матрица обрастает солями, увеличиваясь в размерах, подобно снежному кому. В зависимости от состава солей, покрывающих камень, различают следующие их виды:

– уратные камни (соли мочевой кислоты);
– оксалатные камни (соли щавелевой кислоты);
– смешанные камни (уратно-оксалатные);
– фосфатные камни (соли фосфорной кислоты);
– цистиновые камни (метаболиты аминокислоты цистеина).

Чаще встречаются уратные, оксалатные и смешанные камни, в сумме составляющие до 90% от всех видов. У здоровых лиц, не склонных к камнеобразованию, супернасыщение мочи приводит к массивной кристаллурии, однако, формирование камней не наблюдается. Вероятно, высокая активность ингибиторов кристаллизации, особенно цитрата, играет в этом случае важную роль.

Лечебные мероприятия после постановки диагноза мочекаменной болезни, как правило, включают в себя специфическую профилактическую терапию, а также направлены на регуляцию диетического и водно-питьевого режима. При этом, независимо от состава камней, пациентам рекомендуется усиленный питьевой режим с увеличением принимаемой свободной жидкости, ограничение приема острой, соленой и жареной пищи. При уратных камнях ограничивают прием пищи, богатой белками, при оксалатных камнях – продуктов, содержащих соли щавелевой кислоты.

Цитратная терапия представляет собой неинвазивный метод лечения, при котором осуществляется как длительное воздействие на камень с целью его растворения, так и влияние на сам литогенез (камнеобразование)

Более 30-ти лет на фармацевтических рынках большинства стран для профилактики и лечения мочекаменной болезни с успехом используются цитратные смеси. Одним из наиболее известных препаратов этой группы является препарат Блемарен (**«Эспарма ГМБХ», Германия**), выпускаемый в виде шипучих (водорастворимых) таблеток.



Все гениальное – просто. Это изречение лучшим образом характеризует Блемарен. Простота препарата состоит в том, что составляющие его компоненты являются доступными и физиологичными для организма пациента (цитрат натрия, гидрокарбонат калия и лимонная кислота).

По своей сути Блемарен – это буферная смесь на основе цитратов, которая аналогична другим буферным системам в организме человека. Именно Блемарен отвечает самым высоким требованиям, восстанавливая и стимулируя естественную буферную систему почек, помогая почкам функционировать в режиме максимально приближенном к нормальному.

Как Блемарен предупреждает развитие мочекаменной болезни?

– У 60-70% пациентов (задолго до возникновения и роста камня) наблюдается снижение выделения цитрата (естественного метаболита цикла Кребса) – гипоцитратурия. Цитрат мочи, являясь естественным мощным ингибитором кристаллизации, поддерживает соли в растворенном состоянии. Прием Блемарена обеспечивает восстановление нормального содержания цитрата в моче, тем самым, предотвращая камнеобразование.

– У большинства пациентов, страдающих уратным и оксалатным или смешанным типом камней, наблюдается изменение pH мочи в кислую сторону, при этом цифры pH составляют в среднем от 4,8 до 5,5 – ацидоз. Именно такая кислая среда способствует созданию условий для кристаллизации солей мочевой и щавелевой кислот. Блемарен обеспечивает дозозависимое смещение pH мочи от кислых до нейтральных или слабощелочных значений, обеспечивая оптимальные условия для растворения или прекращения уже имеющихся конкрементов.

– Одним из наиболее мощных активаторов кристаллизации является кальций, который является и основной составной частью камней мочевыводящей системы. У пациентов с мочекаменной болезнью наблюдается увеличение выделения кальция с мочой – гиперкальциурия. Прием Блемарена уменьшает активную секрецию кальция в мочу почечными канальцами, снижая, его концентрацию как активатора кристаллизации, в коллоидном растворе мочи.

Прием Блемарена до проведения сеансов ударно-волновой литотрипсии позволяет изменить кристаллическую структуру камня, способствует его разрыхлению, уменьшению его плотности, веса, размера и объема, что позволяет уменьшить количество сеансов дробления, в более щадящем режиме воздействовать на почку (уменьшение мощности ударной волны). Кроме того, камень разрушается на более мелкие и сглаженные фрагменты, предотвращая возможную травматизацию мочеточника отходящими осколками.

Рекомендации по приему Блемарена.

Шипучие таблетки перед приемом растворяют в 150-200 мл жидкости (воде или разведенном фруктовом соке). Препарат принимается после еды три раза в день через равные промежутки времени начиная с 1 таблетки на один прием. Перед каждым последующим приемом препарата пациенты определяют pH мочи.

Критерием эффективности является достижение целевого уровня кислотности мочи, соответствующего pH=6,2-6,8 для уратных камней и pH=6,8-7,4 для смешанных уратно-оксалатных. Если значение pH не достигает указанных величин, дозу препарата на прием увеличивают; если pH больше этих величин, дозу Блемарена следует уменьшить. Опыт показывает, что для достижения положительного результата требуется от 3 до 6 таблеток в сутки. В начале лечения требуются более высокие дозы препарата, затем наступает ряд биохимических изменений в организме, позволяющих снизить дозу препарата для достижения оптимальных показателей pH мочи. Длительность приема определяет лечащий врач-уролог, она может составлять от 3-4-х месяцев до года.

Сейчас во всем мире совершенствуется оборудование кабинетов экстракорпоральной литотрипсии, увеличивается их количество. Комплексное применение Блемарена в сочетании с дистанционной литотрипсией способствует повышению качества процедуры дробления камня. Блемарен является неотъемлемой составной частью санаторно-курортного оздоровления пациентов с мочекаменной болезнью. Именно сочетание целительных сил природы и многогранного механизма действия препарата Блемарен является залогом высокого лечебного эффекта. И в этом уже более 30-ти лет убеждаются врачи и пациенты.

Религия. Духовность. Культура

Счастье православного актера



Актер Национального академического театра имени Янки Купалы Виктор МАНАЕВ недавно отметил 50-летие. Серьезная дата – хороший повод встретиться с заслуженным артистом Беларуси, поговорить о его вере, смысле жизни, счастье и профессии.

– Виктор Сергеевич, как Вы пришли в православие?

– Это, наверное, одному Богу ведомо. С самого рождения все шло к моему осознанному воцерковлению. Господь сподобил мне родиться в православной стране. Он окружил меня верующими людьми: дедушкой, бабушкой, мамой. Хотя это и не самое главное, ведь рос я советским ребенком. Но не зря говорят, что звезды в ясный день можно увидеть только со дна колодца. Так было и в моем случае. Я шел по пути, далекому от заповедей, – когда это осознал, то понял, что без Бога не выжить.

– Жизнь какого святого или святой Вам наиболее близка?

– Тех, которых благодать Божия преобразила, переменила в корне их жизнь. Это и апостол Павел, и Мария Египетская.

– А Вы бы могли все бросить и уйти, к примеру, в монастырь?

– Если на это будет воля Божия. В выборе пути я полагаюсь только на Него.

– Что Вам дает вера?

– Возможность жить. Вера – осуществление ожидаемого, как сказано в Писании. Без нее все просто тлен, прах и пыль. Оглядываясь вокруг, убеждаешься в очевидности этого.

– Вы испытывали на себе силу молитвы?

– Да. Маминой. Особенно после ее смерти. Убежден, что благодаря ее молитвам мне удалось побывать на Святой Горе Афон в Греции. Через несколько месяцев после того, как мама умерла, меня пригласили туда в паломничество. Я понял, что ехать необходимо, помолиться перед чудотворными иконами об упокоении родного человека.

– Как это – верить в Бога?

– Быть похожим на ребенка. Не мудрствовать, стараться быть чище, непосредственнее, как, например, афонские старцы с их безграничной любовью ко Христу.

– Какой из грехов считаете самым страшным?

– Далеко за ответом не надо ходить. «От слов своих оправдаешься, от слов своих осудишься». Когда приехал на Афон, не знал, как признаться, что я актер. Но один из старцев, узнав где я работаю, даже захлопал в ладоши с радостными возгласами: «Браво, браво». Значит, не по профессии принимают или отвергают, а по состоянию души. Главное – помнить, что за каждое слово, произнесенное нами, придется дать ответ.

– Вы хотели бы сыграть на сцене Христа?

– Нет, нет!!! Да это и невозможно. Ведь ни один православный священник не даст на это благословение.

– А как быть актером-христианином?

–- Стараться заповеди исполнять, молиться, ходить в Церковь, участвовать в ее таинствах. Душа дороже всех званий, почестей и прелестей мира.

– Смысл Вашей жизни?

– Смысл? О нем во время каждой службы в храме можно услышать: «Доброго ответа на Страшном Судищи Христовом у Господа просим». Более ничего не надо.

– Что для Вас счастье?

– Святые старцы вывели три его составляющие: быть довольным тем, что имеешь, стараться жить в мире со всеми и иметь чистую совесть. Все это не так просто, но возможно – церковь учит, какими путями достичь этого.

– Как Вы относитесь к болезни?

– Трудно отвечать. Ведь когда ты себя хорошо чувствуешь, можно утешать других, говоря: «Болезнь нам дана для исправления и очищения». Но признаюсь, не знаю, как поведу себя, случись, по Божией воле, что-нибудь со мной. Но то, что проблемы со здоровьем зачастую приближают к Господу, в этом я сам убедился. У меня есть одна знакомая. У нее в свое время врачи обнаружили рак. Причем, в весьма запущенной стадии. И вот, с помощью такого серьезного недуга, Господь вырвал ее из суеты мира. Она стала чаще ходить в церковь, причащаться и исповедоваться. О ее здоровье многие молились. И она выздоровела.

– С Богом легче страдать?

– Несомненно. Я со своей мамой был крепко связан духовно. Наверное, потому что я был ее четвертым ребенком. Да и жили мы вместе. Однажды врачи сказали, что с такими серьезными заболеваниями мама скоро должна умереть. Господь продлевал мамины дни, благодаря ее молитвам. Она прожила еще пятнадцать лет. Сразу после кончины она как-то преобразилась, морщины разгладились, лицо стало спокойным. Надеюсь, что ей там хорошо. При жизни она всегда сияла добротой и всегда усердно молилась. После ее смерти я чувствую ее присутствие, убежден, что любовь не умирает.

– Самое большое чудо Вашей жизни?

– Появление на этот свет. Это действительно такое чудо! И какой же любовью нужно ответить Господу, чтобы отблагодарить за каждый прожитый миг!

К нам едет Патриарх

Патриарх Московский и всея Руси Алексий II посетит Беларусь. В стране он будет пребывать с 23 по 25 октября.

Глава Русской Православной Церкви примет участие в мероприятиях, посвященных 1020-летию Крещения Руси. В частности, он почтит присутствием торжественное собрание во Дворце Республики и посетит международный круглый стол, приуроченные круглой дате. В программе визита Алексия II также запланировано посещение выставки «Православная икона России, Украины и Беларуси», которая откроется в Национальном художественном музее Республики Беларусь, минского Свято-Духова кафедрального собора, Дома милосердия.

Отметим, что предстоящий приезд Патриарха станет шестым архипастырским визитом в нашу страну.

О здоровье – на чтениях

Свято-Михайловские чтения пройдут с 17 по 21 ноября в Минске. Откроется 5-й по счету проект в Национальной академии наук Беларуси.

С приветственным словом к участникам обратится Митрополит Минский и Слуцкий Филарет Экзарх всея Беларуси. Мероприятие соберет вместе более 20 человек из Беларуси, России, Франции. Среди них: представители Полоцкой, Московской епархий, Национальной академии наук Беларуси, а также Министерств культуры, образования и информации страны. Мероприятие включает цикл лекций-бесед на базе столичных высших учебных заведений и конференцию «Православие и современность». В рамках чтений будут подняты темы взаимодействия Церкви с учреждениями медицины, науки, культуры и образования.

Заграничное чудо

Мироточивую «Гавайскую» Икону Божией Матери из Америки, возможно, доставят в Беларусь. По крайней мере, во время визита в Минск такую надежду выразил настоятель собора иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» города Сан-Франциско протоиерей Петр Перекрестов.

Как отметил священник, сейчас святыня путешествует по городам США. В середине августа икона была доставлена в Вознесенский храм города Сакраменто (это столица штата Калифорния). В начале сентября православная реликвия пребывала в сан-францисском «Радосте-Скорященском» храме. Предполагается, что святыня побывает также и в других американских городах. Напомним, икона начала мироточить в 2007 году в Русском православном приходе Иверско-Монреальской Иконы Божией Матери. Он находится в городе Гонолулу (Гаваи).

Поклонимся святыне

Частицу мощей святого князя Владимира привезут в Минск.

Святыню доставят в честь 1020-летия Крещения Руси. С 22 по 25 октября она будет доступна для поклонения верующих в Свято-Духовом кафедральном соборе. Мощи равноапостольного князя были обретены в середине 17 века Митрополитом Петром (Могилой) при раскопках Десятинной церкви в Киеве.

Наш праздник в Белостоке

Дни Белорусской культуры пройдут в Белостоке (Польша) в конце октября. В их рамках состоится презентация «Святого Евангелия», изданного на белорусском языке.

Выпущено оно польским издательством «Братчик» с согласия Митрополита Минского и Слуцкого Филарета Экзарха всея Беларуси и Саввы Митрополита Варшавского всея Польши. Как рассказал редактор Издательства Белорусского Экзархата Виктор Попов, в презентации книги примут участие ее белорусские составители. Это протоиерей Сергей Гордун – клирик Свято-Кафедрального собора, кандидат исторических наук Лидия Кулаженко, председатель Братства в честь Виленских мучеников Николай Матрунчик и другие. В рамках проекта также состоится выставка-продажа книг издательств из Польши и Беларуси.

Алена СОКОЛОВСКАЯ

Соленая сила фтора

Поваренная соль среди приправ занимает первое место по объему. Однако ее значение ограничивается не только влиянием на вкусовые свойства пищи, но и на физиологические процессы в организме человека. Поступление хлористого натрия в недостаточных объемах приводит к тяжелым нарушениям водно-солевого и других обменных процессов в организме человека.



Поэтому общее содержание хлористого натрия в организме должно составлять около 500 г. Суточная потребность в хлористом натрии у взрослого человека составляет в среднем 10–15 г, однако фактическое потребление соли значительно выше – 20–25 г в день, или 7,3–8 кг в год. Поэтому диетологи рекомендуют снижать потребление поваренной соли за счет приема других приправ.

По способу обработки и производства получения различают поваренную соль каменную, самосадочную, садочную и выварочную с добавками и без добавок. По качеству на – экстра, высший, первый и второй сорта.

Пищевую поваренную соль для лечебных и профилактических целей выпускают с добавками: йода (йодированная соль), фтора (фторированная соль), йода и фтора (йодированно-фторированная соль). Также допускается использовать в качестве добавок и другие вещества, разрешенные для применения в пищевой промышленности.

Для получения фторированной соли к основе (непосредственно соли) добавляют фтористый калий из расчета содержания массовой доли фтора и тщательно перемешивают. Одновременно в соль вносят тиосульфат натрия из расчета содержания массовой доли тиосульфата натрия для стабилизации легко сублимирующегося из соли йодистого калия.

Почему же одним из основных элементов, добавляемых в соль, является фтор?

Дело в том, что фтор повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение, репаративные процессы при переломах костей, реакции иммунитета, участвует в росте скелета, предупреждает развитие старческого остеопороза. Потребность во фторе взрослого человека – 2-3 мг в сутки. Он накапливается в костной ткани и зубах.

В пищевых продуктах фтора содержится мало. Исключение составляют морская рыба – в среднем 700 мкг% и чай – 76мг% (при заваривании чая 2/3 фтора переходит в раствор, в результате чего в чашке чая может содержаться 0,1 – 0,2 мг фтора).

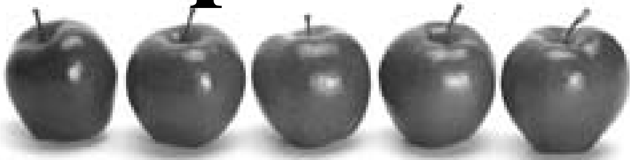
Фтор играет важнейшую роль в профилактике кариеса: если его недостаточно, то нарушается минерализация зубов и костей, в них снижается количество кальция, уменьшается прочность. В местах, где в питьевой воде много фтора, кариес встречается реже. Однако и здесь нужна золотая середина – избыточное содержание фтора раздражает слизистую оболочку желудка и вызывает другое заболевание зубов – флюороз.

Фторированная соль – идеальный источник поступления этого микроэлемента в организм человека, фтор в ней содержится в количестве, которое позволяет пополнять суточную норму организма. Согласно наблюдениям медиков, четырехлетнее употребление фторированной соли снижает риск заболевания кариесом на 20%.

При всех видимых и не совсем видимых плюсах данного вида соли, нужно помнить, что при долгом хранении все его полезные свойства могут испариться. Если обычная соль хранится от 1 до 5 лет в зависимости от упаковки, то фторированная соль может храниться до полугода. По истечении этого срока дополнительные полезные свойства пропадают, продукт становится просто солью, без добавок.

Такой привычный для нас фрукт как яблоко, может служить прекрасным дополнением к любому блюду.

Первое, второе и … салат!



Мясной суп с яблоками

Для рецепта вам потребуются:

500 г говядины, 5 стаканов мясного бульона, 3 кислых яблока, 3 помидора, 3 луковицы, 4 картофелины, 1 морковь, 5 столовых ложек соевого соуса, 1 столовая ложка муки, рубленая зелень петрушки и укропа, сливочное масло.

Для начала необходимо сварить говяжий бульон, мясо достать, нарезать кусочками и отложить, бульон процедить. Лук очистить, мелко порезать и обжарить в сливочном масле. Пока жарится лук, сварить в бульоне картофель, очищенный и крупно нарезанный, и морковь, затем морковь вынуть из бульона. В лук добавить муку, перемешать и влить 1 стакан бульона. Помидоры опустить в кипяток, очистить, измельчить и поджарить вместе с луком 2-3 минуты. Яблоки нарезать на небольшие кусочки, добавить в бульон и варить 5-10 минут на небольшом огне.

В готовый суп с яблоками добавить (по вкусу) соевый соус, зелень петрушки и укропа. В тарелки положить кусочки мяса, залить супом.

Запеканка из макарон с яблоками

Для приготовления блюда вам потребуется:

– макароны – 200 г;
– яблоки – 1 кг;
– сахар – 100 г;
– масло сливочное – 2 ст.л.;
– сметана – 1/2 стакана;
– панировочные сухари – 1 ст.л.;
– ванильный сахар – по вкусу.

Налейте в большую кастрюлю воду и 1 столовую ложку растительного масла, доведите до кипения. Положите макароны и варите в течение 10 минут. Откиньте макароны на дуршлаг, ополосните теплой водой и снова откиньте на дуршлаг.

Яблоки очистите, натрите на крупной терке. Жаростойкое блюдо смажьте жиром, посыпьте сухарями и тонкими слоями уложите макароны и яблоки. Каждый слой яблок посыпайте сахаром, смешанным с ванильным сахаром. Последним и первым должен быть слой лапши. Запекайте в духовке около 40 минут при температуре 190 градусов.

Салат трехдневный с виноградом

Для рецепта вам потребуются:

– 1 белокочанная капуста;
– свекла – 2-3 шт;
– 3 моркови;
– 5-6 яблок;
– 1 кисть винограда;
– 5-6 зубков чеснока;
– 1 стакан растительного масла;
– 1/2 стакана уксуса (9%);
– 1/2 стакана сахара;
– 2 ст.л. соли.

Все овощи и яблоки в свежем виде порубить, перемешать с сахаром и солью, заправить маслом и уксусом, добавить виноград и перемешать еще раз. Охладить. Есть можно сразу, но красивым и еще более вкусным салат станет на 3-й день, когда все пропитается свекольным соком. Хранится долго, становится от хранения только вкуснее.

Мыть быстро, но ласково



Оказывается, чтобы получить пользу от овощей-фруктов, нужно не только знать, где они выращены и как хранились, до того, как оказались на столе, но и уметь их правильно вымыть!

Кожуру счищать, плод вымачивать!

Тщательная мойка – необходимое условие правильной переработки плодов. Она позволяет удалить с них землю, песок и частично микроорганизмы, которые находятся на поверхности плодов и совершенно чужды человеческой природе. Кроме того, правильное мытье поможет очистить продукт от различных ядохимикатов, зачастую очень вредных для нашего здоровья.

Общие правила:

Чтобы случайно не полакомиться восками и парафинами, которыми покрыты импортные овощи-фрукты, надо тщательно мыть плоды щеточкой, желательно в мыльной воде.

Чтобы уменьшить потери драгоценных витаминов, чистить и мыть овощи надо быстро. Сразу после мойки плоды значительно теряют способность сохраняться длительное время, так как их кожица частично повреждается. Поэтому вымытые плоды и овощи надо немедленно очистить, измельчить и пустить в дальнейшую переработку.

Чтобы не потерять полезные вещества, при чистке нужно пользоваться ножом из нержавеющей стали.

Если под кожурой наблюдаются желтые пятна у огурцов, кабачков или картофеля, лучше не употреблять их в пищу – в них слишком много нитратов. Количество нитратов можно снизить, если морковку и картофель после тщательного мытья положить на сутки в соленую воду. Правда, нитраты прихватят с собой и витамины, но тут уж не до выбора.

Технология мытья у разных овощей и фруктов немного отличается.

Белокочанную капусту обычно не моют. У нее удаляют все верхние зеленые, повядшие, загрязненные и пораженные вредителями листья, добираясь до свежих и чистых. Затем вырезают кочерыжку и выбрасывают ее как самый большой источник нитратов.

Картофель, морковь, свеклу, редис, редьку, хрен вначале надо очистить от земли, для чего их заливают теплой водой, немного дают в ней постоять. Затем щеткой тщательно смывают землю. После чего овощи промывают вначале теплой, а затем холодной проточной водой и очищают.

Помидоры, огурцы, патиссоны, стручковый перец, баклажаны, кабачки, тыкву, стручки фасоли и гороха обмывают в проточной воде руками или щеткой.

Лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты и другие цитрусовые предварительно ошпаривают кипятком (чтобы избавиться от поверхностных консервантов), затем промывают холодной, обязательно проточной, водой.

Вместо мыла можно использовать специальные моющие средства, предназначенные для удаления вредных веществ с поверхности фруктов и овощей. Производители таких препаратов, широко распространенных за рубежом, а у нас появившихся не так давно, уверяют, что их продукция экологически безопасна и содержит натуральные ингредиенты.

«Что это за туземная женщина? – удивился мой знакомый, увидев молодую маму, несущую грудного малыша в широкой перевязи, висящей на груди, – какая-то дикая афро-азиатская мода в Беларуси пошла!»

Всегда вместе



В некотором смысле он был прав – слинг или лоскутный держатель (одно из древнейших приспособлений для ношения детей) действительно имеет африканские и азиатские корни. А вот пришел он в нашу страну вовсе не с дикого востока, а из просвещенной Европы, где современные продвинутые родители уже успели по достоинству оценить изобретение древних женщин. Именно это приспособление врачи рекомендуют сегодня как самый полезный для мамы и малыша способ транспортировки.

Одним из главных преимуществ слинга молодые мамы называют возможность постоянно находиться в тесном контакте с ребенком, не расставаясь с ним для выполнения большинства необходимых дел и иметь при этом свободные руки, причем пользоваться этим приспособлением можно с самых первых дней жизни ребенка. Слинг позволяет наилучшим образом организовать режим кормления. Малыша, спрятанного в нем, можно кормить тогда, когда ему этого захочется, даже в общественных местах это делается совершенно незаметно для окружающих. Кроме того, считается, что постоянная близость малыша стимулирует выработку молока у матери. Помимо того, слингом, в отличие от получивших у нас гораздо большее распространение рюкзачков-«кенгурушек», также предназначенных для ношения детей, можно пользоваться с раннего возраста, он имеет и целый ряд более серьезных преимуществ. С ортопедической точки зрения, в вертикальных положениях у ребенка в слинге широкое, правильное разведение ножек, способствующее профилактике дисплазии тазобедренных суставов. Вес ребенка в таком положении распределен равномерно между бедрами, ягодицами и спиной: ягодицы слегка провисают в кармашке из слинга, нагрузка распределяется на бедра и снимается с нижних отделов позвоночника. В «кенгурушке» же ребенок висит на промежности и ножки свисают вниз, так что вся нагрузка приходится на позвоночник, что может позже вызвать серьезные проблемы опорно-двигательного аппарата.

Медики отмечают, что слинг не просто облегчает жизнь родителям, но и способствует раннему и правильному физическому развитию ребенка. Согласно исследованиям, проведенным российскими педиатрами, мускулатура спины детишек из слинга развита значительно лучше, чем у их сверстников из колясок. Нагрузка на растущие кости оказывается меньше, потому что мышцы ее компенсируют. Кроме этого, у «слингодеток» обычно очень хорошо развит вестибулярный аппарат, потому что при ношении «на бедре» в более старшем возрасте они прикладывают и свои усилия, чтобы соблюдать равновесие. Уровень психомоторного развития детей, постоянно находящихся «на маме», также выше, нежели у их обычно воспитывающихся сверстников. Постоянный контакт с матерью полезен обоим с психологической точки зрения, а степень понимания, возникающая между ними, иногда кажется фантастической. Так исследователи, наблюдавшие африканских женщин, постоянно носящих детей на себе, отмечали, что матери настолько хорошо чувствуют своих детей, что даже не пользуются пеленками: в нужный момент они просто достают их из лоскута, держат на вытянутых руках, а затем кладут обратно.

Важным моментом является возможность носить малыша лицом к себе. Врачи отмечают, что распространенный у нас вид ношения малышей в «кенгурушке» лицом от себя нарушает психологический контакт между матерью и ребенком, который, в частности, может вызвать проблемы со сном, а также спровоцировать отказ от груди у грудничков.

При всех описанных преимуществах способа ношения детей в слингах, не следует забывать о возможных индивидуальных особенностях каждого ребенка и мамы. Поэтому при выборе того вида слинга и того типа его ношения, который подойдет именно вам, стоит обратиться к врачу-педиатру, а также проконсультироваться у специалиста, который сможет оценить, готов ли к такой нагрузке позвоночник молодой мамы.

Слинги бывают разные…

Слинг с кольцами – этот самый распространенный у нас вид слингов представляет собой полосу ткани длиной около 2-х метров, шириной около 70см, на одном конце которой располагается мягкая подкладка под плечо и кольца, а другой конец слинга заправляют в кольца так, чтобы можно было регулировать размер слинга.

Достоинства:

1. ребенка можно носить в таком слинге с рождения;
2. легко кормить;
3. можно на ходу отрегулировать положение ребенка;
4. уснувшего ребенка легко уложить в положение «колыбелька», не перевязывая слинг;
5. прост в обращении;
6. множество вариантов использования.

Недостатки:

1. нагрузка приходится на одно плечо носящего;
2. трудно носить долго тяжелого ребенка;
3. если диаметр колец подобран неправильно, то слинг приносит неудобства.

Слинг-шарф – длинная полоса ткани, от четырех до шести метров в длину, 50 – 80см в ширину. При помощи слинга-шарфа мама может «привязать» ребенка к себе в различных положениях: на животе, на бедре, на спине. Слинг-шарф обычно носят на двух плечах, так что нагрузка равномерно распределяется на мамину спину, плечи и поясницу. Новорожденного ребенка можно уютно уложить в слинг-шарф, как в колыбельку. Ребенка постарше удобно носить на животе или на спине. Слинги-шарфы бывают с карманами и без, с прямыми, с закругленными или скошенными концами, с вышивками, с бахромой и т.д.

Достоинства:

1. ребенка можно носить с рождения;
2. множество вариантов использования;
3. в зависимости от варианта вязки шарфа нагрузка может распределяться как на два, так и на одно плечо носящего;
4. можно достаточно долго носить тяжелого ребенка;
5. легко кормить ребенка (в некоторых позах);
6. может использоваться для переноски двух малышей одновременно.

Недостатки:

1. при его использовании нужна определенная сноровка;
2. в некоторых позах не так легко и быстро посадить или достать ребенка;
3. неудобно на улице или в общественных местах перевязывать длинный слинг-шарф.

Май-слинг или Азиатский слинг – май-слинг выглядит как квадрат или прямоугольник из плотной ткани, в углы которого вшиты длинные лямки. Нижние лямки завязываются у мамы на талии так, чтобы квадрат поддерживал спину ребенка, после чего при помощи верхних лямок ребенок закрепляется в выбранном положении на животе, на бедре или на спине у мамы. Май-слинг достаточно удобен, хотя и уступает слингу-шарфу в количестве вариантов использования. Он больше подходит для переноски детей от шести месяцев, которые уже умеют сидеть сами.

Достоинства:

1. в таком слинге ребенок может сидеть спереди, на боку, сзади, лицом или спиной к взрослому;
2. нагрузка распределяется на оба плеча (за исключением позы «На бедре»);
3. вес ребенка распределен равномерно по спине, бедрам и попе малыша;
4. можно достаточно долго носить ребенка;
5. легко кормить ребенка.

Недостатки:

1. основные позы ребенка в май-слинге – вертикальные;
2. ребенка в таком слинге носят не с рождения, а когда он уже может сидеть без поддержки взрослого или уже начинает ходить;
3. меньше вариантов использования по сравнению с другими переносками;
4. нет достаточно хорошей поддержки для головки ребенка, когда он заснул (если ребенок уже достаточно большой);
5. чтобы поменять положение ребенка, надо перевязать слин г.

«Слинг-осьминожка» – он отличается от май-слинга тем, что там есть дополнительные поясные лямки. То есть лямок уже не четыре, а шесть.

Достоинства:

Большее удобство для спины.

Недостатки:

Меньшая мобильность, сложность при застегивании.

Амаути – «два в одном» – одежда для мамы и слин г. Это особым способом сшитая парка с «карманом» на спине, в котором и располагается ребенок.

Достоинства:

Возможность носить детей с самого рождения и до 4х лет.

Недостатки:

1. меньшая подвижность ребенка;
2. низкая вариативность положения;
3. невозможность кормления.

Мамапончо – собственно, уже не средство для ношения, а сопровождающий предмет одежды. Отличие от обычной кофты – в нем две прорези (для маминой головы и ребенка).

Достоинства:

1. под ним можно носить ребенка в любом слинге или кенгуру как спереди, так и сзади;
2. надежно предохраняет маму и малыша от холода.

Недостатки:

3. неудобство при необходимости переменить положение;
4. неудобство при необходимости кормления.

Благодарим за помощь в подготовке материала специалиста по пошиву слингов Ольгу БОЙКО.

Подготовила
Анастасия ДОРОФЕЕВА

30 способов стать долгожителем

Ученые из Университетского госпиталя Женевы выяснили, что запрет на использование лифтов и эскалаторов на рабочем месте ведет к тому, что у сотрудников улучшается общее самочувствие, уменьшаются жировые отложения и нормализуется кровяное давление. Также специалисты определили еще 30 способов стать долгожителем.

1. **Занимайтесь сексом:** активный половой акт помогает снизить уровень холестерина и разогнать кровь.
2. **Смейтесь:** ученые утверждают, что 15 минут смеха ежедневно продлят вашу жизнь на 8 лет.
3. **Добавляйте помидоры в бутерброды:** если в ежедневный рацион добавить немножко томатов, риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 30%.
4. **Читайте вверх тормашками:** ставьте перед своим мозгом нетривиальные задачи и вы поймете, что из любой ситуации есть выход.
5. **Вернитесь к корням:** известно, что корнеплоды упакованы природой с особой тщательностью, так что витамины в них не исчезают со временем, а только накапливаются.
6. **Не жалейте кровь:** мужчины-доноры в 17 раз реже страдают от сердечных приступов.
7. **Узнайте свою семью поближе:** пребывание рядом с матерью нормализует давление, а также помогает бороться с алкоголизмом.
8. **Слушайте классическую музыку:** Бетховен успокоит сердце, снизит кровяное давление и расслабит мышцы.
9. **Танцуйте сальсу:** все танцы очень полезны для здоровья, однако, только танцуя сальсу, вы сжигаете по крайней мере 420 килокалорий в час.
10. **Заведите семью:** как показали исследования, проводившиеся в течение 20 лет, женатые мужчины живут на 3 года дольше, чем холостяки.
11. **Не приспосабливайтесь под общественное мнение:** вы проживете дольше, если не будете переживать о том, что про вас думают окружающие.
12. **Ешьте хлебные корки**: в них содержится в 8 раз больше противоракового антиоксиданта пронииллизина, чем во все остальной буханке.
13. **Не подпрыгивайте:** из-за природных инстинктов организм реагирует на громкие звуки (например, будильника) так же, как на предупреждение об опасности – выбросом адреналина.
14. **Займитесь уборкой дома:** 20-минутная чистка ковра с пылесосом обойдется усердной хозяюшке в 90 килокалорий.
15. **Обретите веру:** регулярное посещение мест религиозного поклонения снижает смертность.
16. **Выучите нечто новенькое:** многие люди, отпраздновавшие свой 100-летний юбилей, говорят, что обязаны своим долголетием игре на музыкальном инструменте или иностранным языкам.
17. **Ухаживайте за зубами:** если чистить зубы каждый день, можно помолодеть на 6 лет.
18. **Спите:** люди, спящие по 7 часов в сутки, живут дольше тех, кто спит больше и тех, кто спит меньше.
19. **Заведите домашнего питомца:** владельцы собак и кошек меньше подвержены стрессу.
20. **Бросьте курить**: ведь курение – это та причина смертей и болезней, которую легче всего избежать.
21. **Живите за городом:** люди, живущие в сельской местности, с большим позитивом смотрят на жизнь, чем городские жители.
22. **Ешьте шоколад:** люди, которые потребляют шоколад в умеренных количествах, живут дольше тех, кто любит конфеты.
23. **Загляните в толчок:** кровь на экскрементах – это первый сигнал рака кишечника.
24. **Читайте этикетки:** чем внимательнее вы читаете этикетки на продуктах, тем больше вы знаете о том, что потребляете в пищу.
25. **Полюбите чеснок:** реагируя с кровяными тельцами, алицин, содержащийся в чесноке, расширяет кровяные сосуды и облегчает кровоток.
26. **Загорайте на солнце:** всего 15 минут в день снабдят вас необходимом количеством витамина D.
27. **Выпейте чашечку чая:** чайные антиоксиданты подавляют рост раковых клеток, улучшают здоровье зубов, укрепляют кости.
28. **Любите себя:** любимые занятия, такие как шопинг, так же полезны для здоровья, как и физические упражнения.
29. **Выбросите душевую шторку:** шторка в ванной – это рассадник вредных бактерий и грибковых спор, которые могут вызывать астматические реакции.
30. **Ешьте орехи**: употребление в пишу богатых кремнием бразильских орехов снижает риск заболевания раком на 40 процентов.

ЧТОБЫ ЖИЗНЬ — В УДОВОЛЬСТВИЕ!
● улучшает функцию простаты
● улучшает опорожнение мочевого пузыря
● Новейшие технологии
● Европейское качество
aconitum
Литва
PROSTOSAN
«Простосан»
30 капсул
ALIA MEDIKA
Спрашивайте в аптеках
Состав:
экстракт сабаля мелкопильчатого,
порошок африканских слив,
порошок семян тыквы,
витамин Е, цинк
Подробная информация по тел.:
(017) 205-90-99
(029) 680-21-02
www.aconitum.lt
Эксклюзивный дистрибьютер ООО «Трэйдер-Ф», УНН 100999676
БАД. Ознакомиться с инструкцией по применению. РУ МЗ РБ № 08-33-0.281202 до 17.02.2009 г.

Золотая осень мужчины

Все в нашей жизни подчинено закономерностям природы: за знойным летом следует не менее прекрасная золотая осень.

Уж так устроен организм человека, что с возрастом он начинает давать сбои, когда обмененные процессы замедляются, уменьшается количество мужских половых гормонов, наблюдается дефицит важных для мужского организма веществ. Чтобы этого не происходило, очень важно в это время его обеспечивать всем необходимым для поддержки функций репродуктивной системы.

Учеными доказано, что **экстракт сабаля мелкопильчатого** оказывает тонизирующее действие на мужскую репродуктивную систему, тормозит гиперплазию предстательной железы (развитие аденомы), препятствует развитию импотенции, нормализует функции яичек у мужчин. Эффективность усиливается с одновременным приемом **цинка**, который регулирует уровень мужских половых гормонов, увеличивает выделение спермы и способствует повышению иммунного статуса, а также **витамина Е**, недостаток которого может служить причиной нарушения сперматогенеза.

Африканская слива содержит липидостероловый комплекс, который препятствует избыточному росту фибробластов (клеток соединительной ткани) и эффективно действует при гиперплазии предстательной железы, простатите и связанных с ними функциональных расстройствах.

Семена тыквы содержат полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты, микроэлементы (железо, магний цинк, селен и др.), витамины группы В, каротиноиды, витамин Е. Кроме того, они содержат вещество, по своим свойствам сходное с мужским гормоном андрогеном, который способствует устранению боли в простате и облегчению мочеиспускания.

Наибольший эффект достигается при комплексном использовании таких средств. Самый удобный и полноценный вариант – принимать в капсулированной форме в виде лекарств или биологически активных добавок, содержащих стандартизированные экстракты, витамины и минералы в терапевтических дозах либо в количествах, соответствующих нормам потребления организма человека.

aconitum
PROSTOSAN
"Простосан"

Мобильная жизнь

«Ловись рыбка большая и маленькая», – приговаривал волк, окунув свой хвост в ледяную прорубь, в известной народной сказке. Хитрость и изобретательность присутствует и в реальной жизни. На какие уловки сегодня мы только не идем, чтобы сделать реальность бытия, как нам представляется, более яркой и полноценной.

Притормози, ты не отвечаешь за все!

Успевает тот, кто не торопится

Обмануть быстротечность жизни пытаются адепты модного и охватившего уже весь мир общественного движения за «жизнь без спешки». Они называют себя слоулайферы (Slowlife: от английских слов slow - медленный и life - жизнь). Эти люди работают медленно, но качественно, не едят на бегу, долго занимаются сексом и живут в свое удовольствие.

Уже давно доказано, что счастливый человек работает в десять раз лучше, чем нервничающий и подгоняемый дедлайнами и графиками эффективности. Так, кстати, считают и приверженцы нового стиля жизни. Сторонники этого движения постепенно сплачивают ряды: образовывают бизнес-компании, которые, работая в медленном ритме, все равно умудряются оставаться на плаву. В Москве, к примеру, основано общество «Медленная жизнь». В офис этой небольшой компании, организованной врачом-психотерапевтом, можно ходить на экскурсию – до того там необычно. Все стены увешаны грамотами и похвальными листами, начинающимися с нелестного титула «Самому медленному работнику недели». Фантасмагоричность картины подчеркивают часы без стрелок, висящие напротив входной двери.



И что самое удивительное, девизом продвижения бизнеса в кругах слоулайферов служит главный принцип эволюции – выживает сильнейший. Это утверждение присуще скорее магнатам, построившим солидные бизнес-империи. Но, оказывается, его придерживаются и слоулайферы, только обычно уточняют: «Выживает сильнейший, а не самый быстрый».

Идея на самом деле заразительна. В мире сегодня многие компании переводятся в режим «жизни без спешки». Суть нового подхода проста: живи по собственным внутренним часам, без оглядки на расписания, составленные кем-то другим. Работодатель здесь, как говорится, на высоте. Среди основных принципов существования компании нельзя не отметить наиболее привлекательные – комфорт для служащих, которые сами определяют рабочие часы, никогда не трудятся в выходные и не соблюдают дресс-код.

Заповеди настоящего слоулайфера

Притормози, ты не отвечаешь за все!

Когда тебя кто-то толкает вперед, скажи ему, чтобы не толкался.

Смотри на звезды и закаты.

Когда идешь с кем-то, не думай о том, что сказать.

Разговаривай и гуляй с детьми.

Жизнь надо проживать, а не планировать.·

Разделяй большое задание на несколько маленьких.

Когда ты торопишься и волнуешься – остановись.

Медленно читай великие книги.

Не гуляй с целью – так ты жертвуешь прогулкой.

Виртуальный мир геймеров

Нажав кнопку «пуск» на своем персональном компьютере, вы попадаете в страну виртуальных возможностей. Сегодня не только стремительно совершенствуются информационные технологии, растет темп жизни в цивилизованном мире, но и развивается глобальная сеть Интернет. И что наиболее важно, так же стремительно у мониторов подрастает новое поколение людей, мыслящих категориями виртуальных форумов, чатов и онлайновых игр: «Бойцовский клуб», «Starcraft», «Everquest», «Lineage»... Среди тех, кто ориентируется в дебрях онлайновых игр, всех мастей и разновидностей, есть ассы. Этих людей, определенно фанатично увлеченных компьютерными технологиями, называют «геймеры» (с англ. game – игра). Впрочем, они сами очень часто мир игр считают не «виртуальной», а просто «альтернативной» реальностью. Разнообразие этой самой альтернативы также неисчерпаемо, как и RL (с англ. Real Life – реальная жизнь, – словарь геймера). Входной билет в эту реальность – компьютер.



Готовьте автопьедестал

Пока одни продумывают стратегию жизни без спешки, другие увязли в компьютерной игротеке, третьи пытаются затеять очередное соревнование. Самое пристальное внимание прослеживается сегодня к новинкам автопрома. Вот уже 14 лет в США ежегодно проводится конкурс «Лучший автомобиль Северной Америки». Полуфиналисты уже названы. Машины оценивались по таким критериям: инновационность, дизайн, безопасность, управляемость, удовольствие от вождения и соотношение цена/качество. Далее компетентное жюри, в состав которой входят 49 автомобильных журналистов, выбирают среди новинок 2009 года двух победителей в номинации «лучший легковой автомобиль» и «лучший внедорожник».

Пока больше всего среди претендентов на победу крупных дорогих седанов. Так, к примеру, Cadillac CTS-V, несмотря на то, что он дебютировал в Штатах в начале года, уже успел заработать себе репутацию машины, которая идеально сочетается с красной ковровой дорожкой и сделана специально для того, чтобы перевозить голливудских знаменитостей. Определенным прорывом стал выход в полуфинал корейского Hyundai Genesis. Автопроизводитель, до сих пор специализировавшийся на выпуске бюджетных автомобилей, впервые попробовал заявить о себе в люксовом сегменте.

Не обошли своим вниманием журналисты и роскошную Mazda 6, ставшую одной из самых ярких новинок для автомобилистов по обе стороны Атлантики. Кроме того, в число претендентов на победу попали также новая Audi A4, Dodge Challenger, Jaguar XF, Nissan GT-R, Pontiac G8 и Volkswagen Jetta.

«Халява» для путешественников

В реальную жизнь современного человека, суровые товарно-денежные отношения тоненькой дурманящей струйкой по-прежнему просачивается желание получить что-нибудь «на халяву». Словно напоминает, что мы еще можем рассчитывать на какие-то бонусы.

Чаще всего на вопросы о бесплатных услугах приходилось отвечать в силу своей профессии представителям туристических фирм. И они вынуждены были проанализировать сложившуюся ситуацию. Теперь бонусы для путешественников стали нам лучше известны. К примеру, почти бесплатно можно прокатиться на велосипеде в Копенгагене, Цюрихе, Берне и Хельсинки. Правда, вначале вы получите средство передвижения под залог, который вернут только после возвращения байка на специальную стоянку. Во многих других европейских городах, включая Париж, Вену и Рим, первые полчаса езды на двухколесном транспортном средстве оплачивает муниципальное правительство, а уж дальше вам придется раскошелиться самим.

В некоторых городах существует в наше время и бесплатный общественный транспорт. Такой услугой предлагают воспользоваться своим постояльцам 27 гостиниц сети InterCity Hotels по всей Германии и один отель в Вене. А вот в Нью-Йорке у гостей есть шанс совершить бесплатную 25-минутную экскурсию на пароме через Гудзон от Манхэттена до Стэйтен Айленда.

Счастливчикам, попавшим на утренний рейс в Солт-Лейк-Сити, авиакомпания предоставит право на бесплатное катание в течение дня на знаменитых лыжных курортах Deer Valley Resort, Park City Mountain Resort, and The Canyons Resort. Подобные программы существуют и в Колорадо.

Ни копейки за вход не возьмут с путешественников многие знаменитые музеи. В Лондоне можно бесплатно посетить Лондонскую Национальную галерею, Британский музей, галерею Тэйт Модерн и Музей Виктории и Альберта. В Вашингтоне – все 19 музеев, входящих в состав Смитсоновского Института, а также Национальный зоопарк, Аэрокосмический музей и Национальную портретную галерею, Музей естественной истории.



Зачастую дороже всего туристам обходится проживание в отелях. Экономные могут попробовать «обменяться» жильем на время своей поездки с коллегами-путешественниками из других стран. На сайте International Home Exchange Network есть такая база данных по всему миру.

И последнее, обратите внимание, если вы окажетесь в Квебеке в День Санты, чтобы получить свободный допуск на трассы, придется нарядиться Санта Клаусом.

Светлана ДВОРЕЦКАЯ

Астрологический прогноз на 9-23 октября

Типичные **Овны** в этот период полностью погрузятся в работу, чтобы забыть о домашних склоках и конфликтах, которые представители этого знака Зодиака пока не в силах преодолеть или решить. Поздние возвращения домой, плохой сон, отсутствие аппетита – отнюдь не благоприятные факторы. Поэтому гороскоп советует Овнам бережнее относиться к своему состоянию здоровья, не злоупотреблять алкоголем, чаще бывать на свежем осеннем воздухе. Семейные ссоры лучше не провоцировать 10, 11, 18 октября. А все важные дела стоит планировать на 15 и 16 октября.

Тельцы весь октябрь будут пребывать в блаженной гармонии с природой и обществом. Все будет получаться легко – и личные отношения получат новый импульс, и профессиональный рост не заставит себя долго ждать. Таким благоприятным периодом важно воспользоваться и заняться своим здоровьем. Можно решиться на давно откладываемый визит к стоматологу, например, 18 октября. А вот в такие дни, как 12, 13, 20, 21 октября, важно не переедать, потому что лишние граммы, набранные в эти дни, уйдут только после трудного «боя».

В эти дни **Близнецы** будут поминутно выдавать новые идеи, одна лучше другой, что особенно приветствуется на работе. Родственники тоже будут рады такой активности, подвигнув Близнецов на такую авантюру, как ремонт. Гороскоп советует не отдаваться целиком и полностью своим идеям, особенно 9, 15 и 23 октября. Нужно быть осторожным со сквозняками 16 и 22 октября. Визит к косметологу и массажисту можно запланировать на 10 или 21 октября, а процедуры глубокой очистки организма лучше пройти 11 или 20 октября.

Обозначенный период будет весьма насыщенным и для **Раков**. Однако активность может навредить этим покладистым и домашним звездным натурам. Режим труда и отдыха, рацион – за этими важными позициями здорового образа жизни в октябре Ракам нужно следить особенно пристально. 12, 13, 14, 22, 23 октября можно полностью посвятить себе, скажем, посетить spa-салоны, отдохнуть больше обычного. Серьезных медицинских мероприятий и процедур не стоит осуществлять 10, 11 и 18 октября.

Основной заботой типичного **Льва** в этот период будет навязчивая мысль – как больше заработать. Глубокое погружение в такие раздумья может пагубно отразиться на здоровье, особенно 13 и 14 октября. А 20 и 21 октября гороскоп советует осторожничать с такими способами забытья, как алкоголь, табак и прочее. Льву всегда полезно помнить, что он оптимист – и эта вера в конце концов поможет преодолеть любые трудности. Звезды поддержат перспективный финансовый риск и любую физиотерапию 11, 15 и 16 октября.

Эксперименты с имиджем в обозначенный временной промежуток будут удачными для **Дев** (самые удачные дни – 9, 18, 19 октября). Но важно иметь в виду, что любое изменение внешности не стоит ровным счетом ничего, если это не подкреплено внутренним здоровьем. Поэтому визит к парикмахеру лучше совместить с услугами визажиста, а посещение сауны разнообразить другими расслабляющими процедурами. Сдавать анализы не стоит 15 и 16 октября, а посещение стоматолога не принесет удовлетворения 22 и 23 октября.

Весов в этот период смело можно назвать баловнями судьбы: звезды поддержат представителей этого знака Зодиака во всем. Приятными неожиданностями и удачными стечениями обстоятельств будет полон весь октябрь. Гороскоп советует обязательно найти время для тихого и спокойного отдыха. Лучше всего посетить баню, сауну или бассейн, скажем, 11 или 20 октября. Особое удовольствие принесет рыбалка 21 октября. Но пребывание на свежем воздухе лучше не затягивать 10 и 18 октября – может подкараулить простуда.

Скорпионов на ближайшие две недели поглотит жажда знаний, которую жизненно необходимо утолить – например, записавшись на какие-нибудь курсы. Позитивным будет и путешествие с образовательной целью. Единственное, о чем гороскоп советует не забывать, так это о необходимости укреплять иммунитет в осенние холода. Стоит быть особенно осторожным 20 и 21 октября. А побаловать себя вкусной, но неполезной едой расслабиться можно 13, 14, 22, 23 октября.

Названный период – время принятия важных решений для **Стрельца**. Если уверенность не подведет представителя этого знака Зодиака, то ни об одном шаге не придется жалеть в последствии. Любое крупное событие в жизни можно планировать на 11, 15 и 16 октября, а вот 22 и 23 октября любая инициатива, особенно затрагивающая здоровье, будет действительно наказуема.

Если вдруг какой-нибудь **Козерог** не успел отдохнуть, то сейчас – идеальное время для наверстывания упущенного. Подойдет любая форма организации отдыха – активное путешествие, пассивно-диванное расслабление. Главное – прислушиваться к нуждам своего организма и не мешать собственным желаниям. Особую пользу организму принесут активные физические нагрузки 9 и 18 октября. Велика вероятность конфликтных ситуаций 10 и 11 октября.

Водолей в этот период крайне неуверен в себе, что порождает трудную депрессивную полосу в жизни. Помочь готовы все – родня и друзья, а вот облегчение мало кто приносит. Недуги в такой обстановке выстраиваются в очередь, и, чтобы не дать им себя сломить, Водолей должен заставить себя мыслить позитивно. Любые эксперименты с собственным здоровьем лучше не планировать на 12 и 13 октября. Благоприятных же дней в этот период гораздо больше – 10, 11, 20, 21 октября, поэтому не стоит падать духом.

Рыбы в октябре сами не знают, чего хотят. Это мучает их даже больше, чем прохладная октябрьская погода. Но ничего не поделаешь – нужно ходить на работу, общаться с коллегами, членами семьи, нужно каждый день принимать ответственность на себя. Как только Рыбы смирятся с этим положением вещей, а это очень сложно будет сделать 12 и 18 октября, тогда и наступит улучшение их психологического состояния. Особо продуктивными днями могут оказаться 13, 14, 22, 23 октября.

Рубрику ведет Анна ХАРТМАН

Оказывается!

Интеллектуальная работа делает из человека обжору



Люди, занимающиеся интеллектуальной работой и деятельностью, требующей высокой умственной активности, потребляют большее количество калорий и быстрее привыкают к нездоровому рациону питания.

Канадские исследователи из Университета Лаваля рассмотрели диетические привычки людей, работа которых требует повышенного внимания, умственной концентрации и хорошей памяти. После 45 минут рабочего времени участникам эксперимента предлагалось обедать в буфете. Было подсчитано, что хотя каждая интеллектуальная задача требует низких затрат энергии организма, однако в то же время вызывает почти на 30% или на 203 калории больше потребления пищи.

Кроме того, образцы крови, взятые у добровольцев до, в течение и после умственной работы, показали нестабильные уровни инсулина и глюкозы. Предположительно такие колебания могут быть вызваны мозговым напряжением. Наше тело реагирует на дисбаланс важных веществ и пытается восстановить нормальные показатели глюкозы, которая служит своего рода топливом для мозга, поощряя человека к употреблению большего количества продуктов, объясняют врачи.

Фисташки защищают сердце от болезней

Американские ученые выяснили, что ежедневное употребление в пищу фисташек помогает бороться с болезнями сердца и предотвращает сердечно-сосудистый риск. Исследование показало, что фисташки понижают работу фермента SCD, важного для метаболизма «плохого холестерина», и снижают на 9% вероятность ишемической болезни сердца.

Врачи установили, что благодаря механизму действия, способному понизить холестерин в крови, фисташки являются здоровым дополнением ежедневного рациона для предотвращения сердечно-сосудистого риска.

В течение трех недель участники исследования применяли диету, 10% энергии которой занимали фисташки и содержали 30% полных жиров и 8% насыщенных жиров. Медики определили, что орехи благотворно влияют на сердечную работу и защищают сердце от болезней.



Ученые Университета Пенн-Стейт и Исследовательского центра питания человека USDA Beltsville выяснили, что положительные свойства фисташек заключаются в биологически активных веществах, таких как фитостеролы, которые проявляются в зависимости от потребляемой дозы.

Интеллектуальная разминка

ОТВЕТЫ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Чека. 3. Лежень. 6. Абсурд. 9. Опыт. 12. Страсть. 13. Храбрость. 14. Отрывок. 17. Лядунка. 21. Такси. 22. Вальс. 23. Щетка. 25. Поговорка. 26. Арьергард. 30. Дерби. 31. Досуг. 32. Центр. 33. Правило. 36. Аксиома. 39. Бригада. 40. Моллюск. 41. Джемпер. 45. Штурман. 47. Ондатра. 50. Гиена. 51. Анонс. 52. Твист. 53. Самострел. 54. Облачение. 58. Отряд. 59. Кисея. 60. Укроп. 61. Аризона. 64. Кабинет. 67. Чужбина. 68. Нагорье. 69. Парапет. 73. Акробат. 75. Камбала. 78. Ущерб. 79. Каска. 80. Круиз. 81. Диаграмма. 82. Иероглифы. 86. Озеро. 87. Лычки. 88. Сюжет. 89. Салазки. 92. Раритет. 97. Гречиха. 98. Вредность. 99. Секатор. 100. Нота. 101. Вахлак. 102. Ваниль. 103. Ужин.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Часы. 2. Коринка. 3. Лютня. 4. Нырок. 5. Журавль. 7. Битюг. 8. Дятел. 10. Повесть. 11. Такт. 15. Лукавство. 16. Поощрение. 17. Линотип. 18. Авокадо. 19. Оглобля. 19. Острога. 20. Ящерица. 21. Тирада. 24. Алтарь. 27. Прохиндей. 28. Эскалатор. 29. Антипатия. 34. Редут. 35. Лемма. 37. Кокон. 38. Мажор. 42. Артистизм. 43. Замечание. 44. Агроном. 45. Шаланда. 46. Наценка. 47. Особняк. 48. Атрибут. 49. Оторопь. 55. Оранжерея. 56. Остролист. 57. Грейпфрут. 62. Рынок. 63. Нанка. 65. Афера. 66. Есаул. 70. Контрабас. 71. Облигация. 72. Пугало. 73. Абрикос. 74. Ткемали. 75. Кашемир. 76. Акафист. 77. Азимут. 83. Сегмент. 84. Учебник. 85. Ажиотаж. 90. Архив. 91. Карга. 93. Астра. 94. Егерь. 95. Лгун. 96. Гран.

«Покупайте лотерейные авиабилеты!»

***

– Больной, просыпайтесь, сейчас мы вам сделаем пару укольчиков и свечечку.

– Может, не надо, доктор? У меня подсвечник еще болит.

***

– Какой рост должен быть у мужчины, чтобы нравиться женщинам?

– 55 сантиметров. И вес 3,5 килограмма. Пару лет в тебе будут души не чаять и прибегать по первому писку.

***

Не пейте на работе по утрам крепкий кофе, а то не уснете до обеда!

***

В детстве я был такой слабый, что меня били даже в музыкальной школе.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Стержень, вкладываемый в отверстие на концах осей, болтов. 3. Поперечный, лежачий брус в различных сооружениях. 6. Нелепость, бессмыслица. 9. Совокупность практически усвоенных знаний, навыков, умения. 12. Сильно выраженное чувство; крайнее увлечение, воодушевленность. 13. Мужество и решительность в поступках, отсутствие страха перед опасностью. 14. Часть, выделенная из какого-нибудь произведения, из речи. 17. У кавалеристов: сумка для патронов, носившаяся на перевязи через плечо. 19. Одна из двух круглых жердей, укрепленных концами на передней оси экипажа и служащих для запряжки лошади. 21. Наемный автомобиль с оплатой по счетчику. 22. Плавный танец с трехдольным ритмом, а также музыка в ритме такого танца. 23. У лошадей: часть ноги над копытом и пучок волос на этом месте. 25. Выражение, преимущественно образное, не составляющее законченного высказывания и не являющееся афоризмом. 26. Часть войск или флота, находящаяся позади главных сил. 30. Род конных соревнований. 31. Свободное от работы время. 32. Точка в геометрической фигуре, теле, обладающая каким-нибудь, только ей присущим свойством и обычно получаемая пересечением линий, осей, плоскостей. 33. Длинное весло или шест для управления лодкой, плотом, санями. 36. Исходное положение, принимаемое без доказательств и лежащее в основе доказательств истинности других положений. 39. Войсковое соединение из нескольких полков (дивизионов, батальонов) или военно-морское соединение из кораблей одного класса. 40. Беспозвоночное мягкотелое животное, обычно без внутреннего скелета, покрытое раковиной. 41. Вязаная кофта, надевающаяся через голову. 45. Специалист по вождению судов, летательных аппаратов. 47. Грызун с ценным темным мехом, а также мех его. 50. Хищное млекопитающее южных стран, питающееся падалью. 51. Предварительное объявление о спектакле, концерте. 52. Ритмический парный танец. 53. Род старинного лука с прикладом. 54. Одежда служителей культа во время богослужения. 58. В систематике животных: подразделение класса. 59. Прозрачная тонкая ткань. 60. Однолетнее огородное травянистое растение с мелкими листьями и желтыми соцветиями, употребляется как приправа к пище, в солениях. 61. Штат в США. 64. Комната для занятий, работы. 67. Чужая страна. 68. Возвышенная местность, сочетающая плоскогорья, горные массивы и долины. 69. Невысокая стенка, перила. 73. Цирковой гимнаст. 75. Плоская морская рыба с глазами на одной стороне. 78. Потеря, убыток, урон. 79. Головной убор в виде шлема. 80. Морское путешествие. 81. Чертеж, наглядно изображающий соотношение каких-нибудь величин. 82. Фигурные знаки в идеографическом письме. 86. Замкнутый в берегах большой естественный водоем. 87. Узкие поперечные нашивки на погонах. 88. Совокупность действий, событий, в которых раскрывается основное содержание художественного произведения. 89. Маленькие ручные санки. 92. Исключительно редкая вещь. 97. Травянистое растение, из семян которого изготовляют крупу и муку. 98. Вредные для здоровья условия производства. 99. Садовые ножницы для обрезки ветвей, нарезке черенков. 100. Графическое изображение музыкального звука, а также сам звук. 101. Неповоротливый, неуклюжий и малокультурный человек. 102. Тропическое растение с длинными тонкими плодами, а также плоды его, употребляется как пряность. 103. Вечерняя еда.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Прибор для измерения время в пределах суток. 2. Сушеный черный мелкий виноград без семян. 3. Старинный струнный щипковый музыкальный инструмент. 4. Водоплавающая птица из семейства гусиных. 5. Длинный шест у колодца, употребляется как рычаг при подъеме воды. 7. Рабочая лошадь – тяжеловоз крупной породы. 8. Лесная лазящая птица с сильным клювом. 10. Литературное повествовательное произведение с сюжетом менее сложным, чем в романе. 11. Метрическая музыкальная единица – каждая из равных по длительности долей, на которые делится музыкальное произведение по числу метрических ударений в нем. 15. Веселый вздор, игривость. 16. Вознаграждение, награда. 17. Типографская машина, отливающая набор целыми строками. 18. Аллигаторова груша. 19. Рыболовное орудие в виде вил. 20. Небольшое пресмыкающееся с удлиненным телом и длинным хвостом, покрытое мелкой роговой чешуей. 21. Длинная фраза, отрывок речи, произносимые обычно в приподнятом тоне. 24. Главная восточная часть церкви (в православной церкви отделенная от общего помещения иконостасом). 27. Мошенник, жулик; ловкач. 28. Движущаяся лестница. 29. Чувство неприязни. 34. В старину: сомкнутое полевое укрепление с наружным рвом и бруствером. 35. В математике: теорема, необходимая только для доказательства другой теоремы. 37. Оболочка, в которой гусеница превращается в куколку. 38. Музыкальный лад, аккорд которого строится на большой терции. 42. Высокое мастерство в искусстве, виртуозность. 43. Выговор, указание на ошибку. 44. Специалист в области земледелия и сельского хозяйства. 45. Небольшая несамоходная мелкосидящая баржа. 46. Сумма, на которую повышена цена. 47. Благоустроенный небольшой дом городского типа, предназначенный для одной семьи или отдельного учреждения. 48. Необходимый, постоянный признак, принадлежность. 49. Крайнее недоумение, испуг, замешательство. 55. Теплое застекленное помещение для выращивания растений, теплица. 56. Небольшое южное дерево с колючими вечнозелеными листьями и темно-красными ягодами. 57. Плодовое дерево сем. цитрусовых, а также его плод, напоминающий апельсин. 62. Сфера товарного обращения, товарооборота. 63. Хлопчатобумажная ткань из толстой пряжи, обычно желтого цвета. 65. Недобросовестное, мошенническое предприятие, дело, действие. 66. В царской армии: казачий офицерский чин, равный капитану в пехоте, а также лицо в этом чине. 70. Струнный смычковый музыкальный инструмент самого низкого регистра. 71. Билет государственного займа. 72. Предмет для устрашения птиц в огороде или поле, изобретенный на Руси. 73. Южное фруктовое дерево с желто-красными сладкими сочными плодами с крупной косточкой. 74. Сорт слив. 75. Тонкая шерстяная или полушерстяная ткань. 76. Род хвалебного церковного песнопения. 77. Угол между плоскостью меридиана точки наблюдения и вертикальной плоскостью, проходящей через эту точку и светило или земной объект. 83. В геометрии: часть круга, ограниченная дугой и ее хордой, а также часть шара, отделенная секущей плоскостью. 84. Книга для обучения. 85. Искусственно вызванное возбуждение, волнение с целью привлечения внимания. 90. Учреждение для хранения старых, старинных документов. 91. Злая старуха, ведьма. 93. Садовое декоративное растение с крупными цветками различной окраски, обычно без запаха. 94. Охотник-профессионал. 95. То же, что лжец. 96. Единица аптекарского веса, равная 0,062 г.

Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 19 (179)
9 октября 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора
Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе
Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка
Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г. Минск,
ул.Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать
03.10.2008 г.

Отпечатано в типографии
ОДО «Знамение»
(лиц. № 02330/0131538 от 29.03.2004 г.)
220108, г. Минск,
ул.Корженевского, 14

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листов.

«Профессиональные издания» ©

Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж – 2 400 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА